

SMOGOVÉ DESATERO



- 1 ZJISTĚTE SI AKTUÁLNÍ STAV OVZDUŠÍ V MÍSTĚ VAŠEHO POBYTU.
- 2 PIJTE DOSTATEK TEKUTIN - ZVÝŠUJÍ SAMOČISTÍCÍ SCHOPNOST DÝCHACÍCH CEST.
- 3 NEKUŘTE A VYHÝBEJTE SE ZAKOUŘENÝM PROSTORÁM.
- 4 VNITŘNÍ PROSTORY VĚTREJTE POUZE KRÁTCE A INTENZIVNĚ.
- 5 ZAMYSLETE SE, ČÍM VYTÁPÍTE SVÁ OBYDLÍ, A ZDA DNES POTŘEBUJETE CESTOVAT AUTEM.

- 6 ZDRŽTE SE PRÁCE S CHEMICKÝMI LÁTKAMI.
- 7 ZVÝŠTE PŘÍSLUN VITAMÍNŮ, ZEJMÉNA VITAMÍNU C - NEJLÉPE Z ČERSTVÉHO OVOCE A ZELENINY.
- 8 NAPLÁNUJTE SI ALESPŇ KRÁTKÝ VÝLET DO OBLASTI S ČISTŠÍM OVZDUŠÍM.
- 9 OMEZTE POBYT A FYZICKOU AKTIVITU ČI SPORT VE VENKOVNÍCH PROSTORÁCH.
- 10 OMEZTE POUŽÍVÁNÍ OTEVŘENÝCH PLYNOVÝCH SPOTŘEBIČŮ A KRBOVÝCH TOPENIŠŤ V DOMÁCNOSTI.

POKUD JE INDEX KVALITY OVZDUŠÍ V MÍSTĚ, KDE SE NACHÁZÍTE UVEDEN JAKO ZHORŠENÝ AŽ ŠPATNÝ - 3A, 3B - (ČERVENÁ NEBO TMAVĚ ČERVENÁ BARVA), PŘÍPADNĚ NAMĚŘENÉ KONCENTRACE PM10 PŘEKRAČUJÍ HODNOTU 100 µG/M3, OMEZTE SVŮJ POHYB VE VENKOVNÍCH PROSTORECH A NÁSLEDUJTE RADY SMOGOVÉHO DESATERA.

POJEM SMOG OZNAČUJE OBECNĚ SILNÉ ZNEČIŠTĚNÍ OVZDUŠÍ. SMOG MŮŽE ZPŮSOBIT ZÁNĚTY DÝCHACÍCH CEST, VĚTŠÍ POČET ASTMATICKÝCH ZÁCHVATŮ, RESPIRAČNÍCH POTÍŽÍ, DRAŽDĚNÍ OČÍ AŽ ZÁNĚTY SPOJIVEK. PŘI ČASTÉM VÝSKYTU SMOG SNIŽUJE DÉLKU ŽIVOTA.

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ, ZEJMÉNA OSTRAVSKO, JE OBLASTÍ S NEJVÍCE ZNEČIŠTĚNÝM OVZDUŠÍM NEJENOM V ČESKÉ REPUBLICĚ, ALE TAKÉ V RÁMCI EVROPY. PROBLÉMEM NA OSTRAVSKU JSOU PŘI SMOGOVÝCH SITUACÍCH PŘEDEVŠÍM VYSOKÉ KONCENTRACE JEMNÉHO POLÉTAVÉHO PRACHU (TZV. PM10 A NIŽŠÍ) A NA PRACH VÁZANÉ POLYCYKLIČKÉ AROMATICKÉ UHLOVODÍKY (TZV. PAU), NAPŘ. BENZO(A)PYREN.

KDE ZJISTÍM, CO VENKU DÝCHÁM?

- NE WEBU ČESKÉHO HYDROMETEOROLOGICKÉHO ÚSTAVU (CHMI.CZ), SEKCE OVZDUŠÍ
- NA WEBU ČISTÉHO NEBE - CISTENEBE.CZ
- STÁHNĚTE SI MOBILNÍ APLIKACI SMOGALARM NA SMOGALARM.CZ



ČISTÉ NEBE O.P.S.

OBRÁNCŮ MÍRU 237/35

703 00 OSTRAVA

WWW.CISTENEBE.CZ

INFO@CISTENEBE.CZ

WWW.FACEBOOK.COM/CISTENEBE

