

## WOJEWÓDZTWO MAZOWIECKIE

### Poziom 0

#### Powiadomienie o ryzyku wystąpienia przekroczenia średniodobowego poziomu dopuszczalnego dla pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu

### INFORMACJE O RYZYKU PRZEKROCZENIA POZIOMU ZEROWEGO

<b>Zagrożenie</b>	Ryzyko wystąpienia przekroczenia średniodobowego poziomu dopuszczalnego - 50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ dla pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu
<b>Przewidywany czas trwania</b>	Od godz. 07:00 dnia 20.01.2026 r. do godz. 24:00 dnia 20.01.2026 r.
<b>Przyczyny</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warunki meteorologiczne utrudniające rozprzestrzenianie się zanieczyszczeń,</li><li>• Emisja z sektora bytowo-komunalnego szczególnie w okresie grzewczym.</li></ul>

#### Obszar ryzyka wystąpienia przekroczenia poziomu zerowego dla pyłu zawieszonego PM10

Prognozowane na dzień 20.01.2026 r. przekroczenie dla pyłu zawieszonego PM10 obejmuje powiat plocki Ostrzeżenie dla osób szczególnie wrażliwych - wydawane jest w przypadku ryzyka wystąpienia dobowych stężeń pyłu PM10 przekraczających wartość dopuszczalną 50  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ . Ostrzeżenie ma charakter informacyjny i ostrzegawczy dla ochrony wrażliwych grup ludności, do których należą: dzieci i młodzież poniżej 25 roku życia, osoby starsze i w podeszłym wieku, osoby z zaburzeniami funkcjonowania układu oddechowego, osoby z zaburzeniami funkcjonowania układu krwionośnego, osoby zawodowo narażone na działanie pyłów i innych zanieczyszczeń oraz osoby palące papierosy i bierni palacze.

#### Ludność narażona na ryzyko wystąpienia przekroczenia poziomu zerowego dla pyłu zawieszonego PM10

Ludność zamieszkująca obszar, na którym w dniu 20.01.2026 r. istnieje ryzyko przekroczenia poziomu zerowego dla pyłu zawieszonego PM10: ok. 109,1 tys. osób.

### INFORMACJE O ZAGROŻENIU

<b>Wrażliwe grupy ludności</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ozdrowieńcy,</li><li>• osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób układu oddechowego (np. astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc),</li><li>• osoby starsze, kobiety w ciąży oraz dzieci,</li><li>• osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób sercowo-naczyniowych (zwłaszcza niewydolność serca, choroba wieńcowa),</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• osoby z rozpoznaną chorobą nowotworową.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• zwiększenie ryzyka infekcji dróg oddechowych,</li><li>• osoby cierpiące z powodu chorób serca mogą odczuwać pogorszenie samopoczucia (np. uczucie bólu w klatce</li></ul>

<b>Możliwe negatywne skutki dla zdrowia</b>	<p>piersiowej, brak tchu, znużenie),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób układu oddechowego mogą odczuwać przejściowe nasilenie dolegliwości (np. kaszel, dyskomfort w klatce piersiowej, nasilenie się objawów ataków astmy),</li> <li>podobne objawy mogą wystąpić również u osób zdrowych.</li> </ul>
<b>Zalecane środki ostrożności</b>	<p><u>Ogół ludności</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ogranicz wietrzenie pomieszczeń,</li> <li>unikaj działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza (np. palenia w kominku).</li> </ul> <p><u>Wrażliwe grupy ludności</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ogranicz intensywny wysiłek fizyczny na zewnątrz,</li> <li>ogranicz przebywanie na zewnątrz,</li> <li>osoby z astmą mogą częściej odczuwać objawy (np. duszność, kaszel, świsty) i potrzebować swoich leków częściej niż normalnie.</li> </ul> <p><u>Dodatkowe informacje</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>w przypadku nasilenia objawów chorobowych zalecana jest konsultacja z lekarzem.</li> </ul> <p><u>Zaleca się również</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zwiększenie nadzoru nad osobami przewlekłe chorymi, w tym niepełnosprawnymi,</li> <li>bieżące śledzenie informacji o danych pomiarowych ze stacji (<a href="http://powietrze.gios.gov.pl/pjp/current">http://powietrze.gios.gov.pl/pjp/current</a>) i informacji o prognozowanych stężeniach zanieczyszczeń (<a href="https://powietrze.gios.gov.pl/pjp/airPollution">https://powietrze.gios.gov.pl/pjp/airPollution</a>),</li> <li>prowadzenie szerokiej edukacji adresowanej przede wszystkim do uczniów szkół podstawowych, średnich oraz ich prawnych opiekunów, dotyczącej problemu zanieczyszczonego powietrza oraz możliwych zachowań i czynności zmniejszających ryzyko narażenia na wysokie stężenia zanieczyszczeń.</li> </ul>

### **DZIAŁANIA ZMIERZAJĄCE DO OGRANICZENIA PRZEKROCZEŃ (określone przez Sejmik Województwa w Planie Działań Krótkoterminowych)**

<b>Zakres działań krótkoterminowych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>unikanie działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza, np. korzystania ze źródeł spalania paliw stałych stanowiących dodatkowe/awaryjne źródło ciepła,</li> <li>ograniczenie intensywnego wysiłku fizycznego na zewnątrz w przypadku odczuwania pieczenia w oczach, kaszlu lub bólu gardła.</li> </ul>
---	--

### **INFORMACJE ORGANIZACYJNE**

<b>Data wydania</b>	20.01.2026 r. godz. 06:00
<b>Opracowanie</b>	Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego