

Smogové desatero

- 1** Zjistěte si aktuální stav ovzduší v místě vašeho pohybu.
- 2** Pijte dostatek tekutin - zvyšují samočisticí schopnost dýchacích cest.
- 3** Nekuřte a vyhýbejte se zakouřeným prostorám.
- 4** Vnitřní prostory větrejte pouze krátce a intenzivně.
- 5** Zamyslete se, čím vytápíte své obydlí a zda opravdu dnes potřebujete cestovat autem.
- 6** Zdržte se práce s chemickými látkami.
- 7** Zvyšte přísun vitamínů, zejména vitamínu C, nejlépe z čerstvého ovoce a zeleniny.
- 8** Naplánujte si alespoň krátký výlet do oblastí s čistším ovzduším.
- 9** Omezte pobyt a fyzickou aktivitu či sport ve venkovních prostorech.
- 10** Omezte používání otevřených plynových spotřebičů a krbových topenišť v domácnosti.

Kde zjistím, co venku dýchám?

- ★ Na webu Českého hydrometeorologického ústavu www.chmi.cz v sekci Ovzduší.
- ★ Na webu Čistého nebe www.cistenebe.cz.
- ★ Nechte si zasílat upozornění o zhoršení kvality ovzduší e-mailem na www.smogalarm.cz.
- ★ Stáhněte si mobilní aplikaci SmogAlarm na stránkách www.smogalarm.cz.



Kontakty

Čisté nebe o.p.s.

Heřmanická 1648/5, 710 00 Ostrava
www.cistenebe.cz
info@cistenebe.cz
www.facebook.com/cistenebe
www.twitter.com/cistenebe

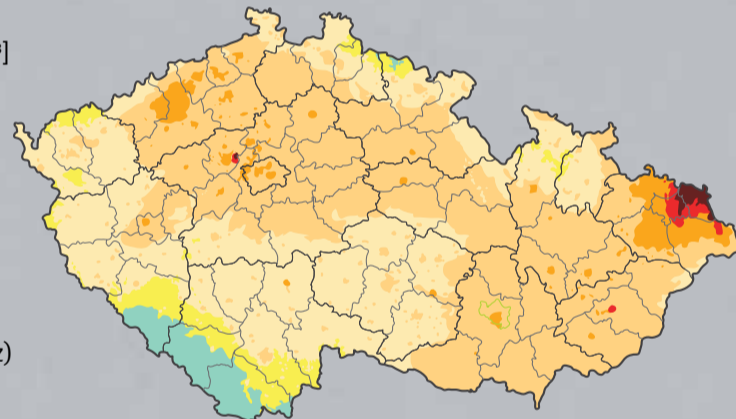
Tento plakát vznikl za laskavé finanční podpory nadace CEE Trust v rámci projektu SmogInfo.
www.ceetrust.org

Pole roční průměrné koncentrace PM₁₀ v roce 2011

Koncentrace [$\mu\text{g}/\text{m}^3$]



(zdroj www.chmi.cz)



! Pokud je **index kvality ovzduší** v místě, kde se právě nacházíte uveden jako „**5 - špatný**“ nebo „**6 - velmi špatný**“ (červená nebo tmavě červená barva), případně naměřené koncentrace PM₁₀ překračují hodnotu 100 $\mu\text{g}/\text{m}^3$, omezte svůj pohyb ve venkovních prostorech a následujte rady ze Smogového desatera.

Pojem smog označuje obecně silné znečištění ovzduší. Smog může způsobit záněty dýchacích cest, větší počet astmatických záchvatů, respiračních potíží, dráždění očí až záněty spojivek, při častém opakování snížení délky života.

Moravskoslezský kraj a zejména Ostravsko je oblastí s nejvíce znečištěným ovzduším nejenom v České republice, ale i v rámci Evropy. Problémem na Ostravsku jsou při smogových situacích především vysoké koncentrace jemného polévatého prachu (tzv. PM₁₀ a nižší) a na prach vázané polycyklické aromatické uhlovodíky (tzv. PAU) např. benzo(a)pyren.



Trust for Civil Society
in Central and Eastern Europe

