



Tropiciele czystego oddechu. Notatki



Jak możemy ograniczyć narażenie na zanieczyszczenia powietrza?

- Zanieczyszczenia powietrza mogą występować zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz pomieszczeń.¹
- Na dworze musimy starać się unikać natężonego ruchu drogowego (samochodów, autobusów, motocykli) i dymu z kominów domowych.¹
- Wewnątrz pomieszczeń źródłem zanieczyszczeń powietrza mogą być: gotowanie bez włączonego okapu, środki czystości, farby i inne środki chemiczne, świece, ogień itd.²
- Noszenie maski może pomóc ograniczyć ilość wdychanych zanieczyszczeń przy przechodzeniu przez ruchliwe ulice.¹
- Czysty nos lepiej filtruje wdychane powietrze.³
- Podczas chodzenia i jazdy na rowerze oddychamy czystszy powietrzem niż w samochodzie. Jeśli musicie jeździć samochodem, zamykajcie okna i włączajcie filtr powietrza.⁴

