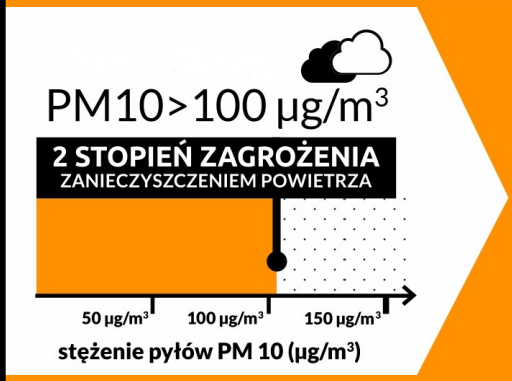


# UWAGA!!!

## JAKOŚĆ POWIETRZA ZŁA

**KOD POMARAŃCZOWY**

## ZAKAZ

- **używania kominków** jeżeli nie stanowią one jedynego źródła ogrzewania
- **aktywności na zewnątrz dzieci i młodzieży** podczas zajęć szkolnych
- **stosowania dmuchaw do liści**

## OGRANICZ

- wysiłek fizyczny i długotrwałe przebywanie na zewnątrz
- wietrzenie pomieszczeń

## UNIKAJ

- rozpalania ognisk
- korzystania z samochodu

**SKORZYSTAJ Z KOMUNIKACJI ZBIOROWEJ**

*więcej szczegółów na: www.powietrze.malopolska.pl/komunikaty*

### PAMIĘTAJ

**Zwiększ opiekę nad osobami przewlekle chorymi i śledź informację o zanieczyszczeniu powietrza!**
**W przypadku nasilenia objawów chorobowych skonsultuj się z lekarzem!**

### MIESZKAŃCU Z GRUPY RYZYKA

**Pamiętaj o przyjmowanych lekach i stosuj maseczki oraz oczyszczacze powietrza!**
**Osoby z astmą mogą silniej odczuwać objawy (duszność, kaszel, świsty) i potrzebować leków częściej niż normalnie.**

# Bądźmy razem

## w walce o czyste powietrze!

www.wymienpiec.info

Informacja opracowana przez gminy tworzące Stowarzyszenie Metropolia Krakowska