



ZŁAPAĆ ODDECH



Powietrze w Polsce jest jednym z najbardziej zanieczyszczonych – w porównaniu do pozostałych krajów Unii Europejskiej. Mogłoby się wydawać, że za taki stan rzeczy odpowiada głównie przemysł. Nic bardziej mylnego! Procesy spalania poza przemysłem, czyli tzw. niska emisja pochodząca przede wszystkim z gospodarstw domowych, powoduje niemal 84% emisji rakotwórczego benzo(a)pirenu oraz ponad 46% emisji pyłów PM2,5 i PM10. Dlatego też jednym z najważniejszych wyzwań, przed którymi stoimy, jest poprawa jakości powietrza.

Do grupy zanieczyszczeń szkodliwych, mierzonych w atmosferze, należą m.in. tlenki siarki, tlenki azotu, pyły zawieszone oraz wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne. W połączeniu z niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi mogą one wywoływać smog. Emisja ww. związków jest niezwykle szkodliwa, głównie ze względu na negatywny wpływ na stan zdrowia człowieka.

Jak powstaje smog? Smog w Polsce zazwyczaj występuje cyklicznie, pojawia się głównie w okresie zimowym w wyniku niepełnego spalania paliw do ogrzewania pomieszczeń. Do powstania smogu głównie przyczyniają się warunki meteorologiczne, głównie bezwietrzna i wyżowa pogoda, ale też niska temperatura – gdyż właśnie wtedy rośnie zapotrzebowanie na ciepło. Dodatkowym elementem, sprzyjającym powstawaniu smogu, jest ukształtowanie terenu czy też nieoptymalne zaplanowanie przestrzeni miejskiej bez korytarzy powietrznych, co w efekcie zmniejsza cyrkulację powietrza. Na wystąpienie smogu niewielki wpływ mają także zanieczyszczenia pochodzące z transportu drogowego.

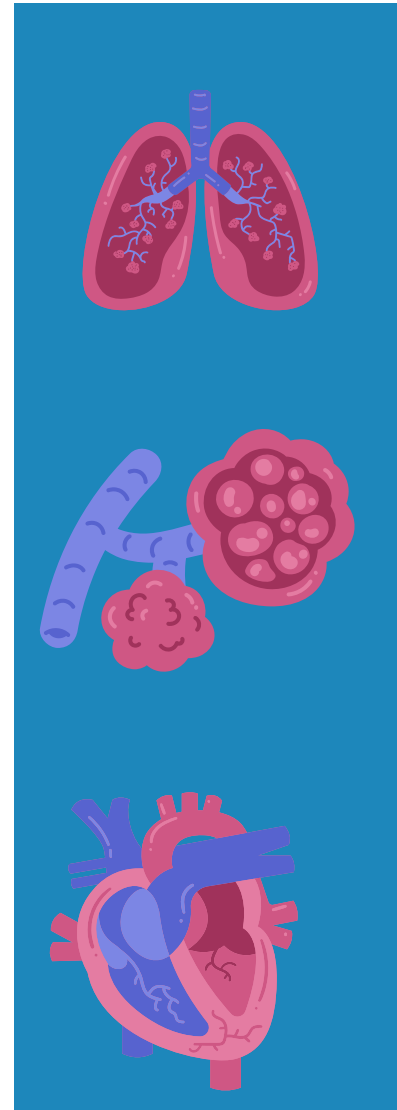
Mając to na uwadze, istotne staje się poszerzenie świadomości społecznej na temat tego, czym są zanieczyszczenia powietrza, jak możemy je ograniczać w codziennym życiu i dlaczego jest to tak ważny problem. Nasza firma również chce włączyć się w uświadamianie mieszkańcom Trzcianki potrzeby dbania o czyste powietrze, oraz walki z niską emisją. To bardzo istotne, ponieważ wiedza na temat ochrony środowiska i jakości powietrza wśród naszej społeczności nie jest, niestety, tak powszechna, jak mogłoby się wydawać. Często zdarza się, że ludzie nie przywiązują wagi do tego, co wrzucają do domowych pieców, i są nieświadomi, jakie może mieć to konsekwencje dla powietrza, którym wszyscy oddychamy, a co za tym idzie – dla naszego zdrowia. Często w domowych kotłach spalamy węgiel kiepskiej jakości albo – co gorsza – odpady, np. plastikowe butelki i opakowania po żywności, zużyte obuwie czy nawet stare opony. Tego typu „opał” pod względem energetycznym jest zazwyczaj kaloryczny i generuje podczas spalania ciepło, jednak pod kątem zdrowotnym działanie to jest bardzo szkodliwe. Efektem jest bowiem wzrost toksycznych zanieczyszczeń w powietrzu. Trujemy zatem nie tylko naszych sąsiadów, ale też naszych najbliższych, ponieważ szkodliwe substancje, powstałe w trakcie spalania śmieci, unoszą się w powietrzu, a dodatkowo przez wentylację dostają się z powrotem do naszych mieszkań.



Niezdrowa atmosfera

Ze względu na szkodliwe substancje zawarte w zanieczyszczonym powietrzu, mogłoby się wydawać, że smog negatywnie wpływa tylko na układ oddechowy. Nic bardziej mylnego – truje on cały organizm, wywołując wiele chorób, a w skrajnych przypadkach – doprowadzając do śmierci! Szacuje się, że w Polsce przedwcześnie z powodu złej jakości powietrza umiera 40-45 tys. osób rocznie. Wpływ zanieczyszczenia powietrza na zdrowie zależy od czasu ekspozycji, pogody, wieku, stanu zdrowia i występujących chorób oraz od składu zanieczyszczonego powietrza. Smog negatywnie wpływa na:

- **układ oddechowy** (powodując m.in. problemy z oddychaniem, podrażnienie nosa i gardła, zapalenie zatok i spojówek, kaszel i katar, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, astmę, a nawet raka płuc)
- **układ nerwowy** (czego pokłosiem są np. problemy z pamięcią i koncentracją, wyższy poziom niepokoju, stany depresyjne, zmiany anatomiczne w mózgu, choroba Alzheimera, udar mózgu oraz przyspieszone starzenie się układu nerwowego)
- **układ krwionośny** (co pociąga za sobą konsekwencje w postaci m.in. nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej serca, zawału serca, zaburzeń rytmu serca i jego niewydolności czy miażdżycy tętnic)
- **układ rozrodczy** (powodując bezpłodność, przedwczesny poród, obumarcie płodu lub niższą wagę urodzeniową dziecka)
- **skórę i włosy** (uwidoczna się to głównie poprzez ziemistą i suchą cerę, trądzik, przedwczesne zmarszczki, zaburzenia pigmentacji, przebarwienia, alergię skórne, nadmierne rogowacenie, nadprodukcję sebum, nowotwory skóry, kruchość i łamliwość włosów czy łojotokowe zapalenie skóry głowy).



Antysmogowa ochrona

O smogu mówią dziś wszyscy. Ale czy wiemy, co zrobić, aby się przed nim chronić? Pierwsze, co powinniśmy robić, to śledzić na bieżąco jakość powietrza w naszej okolicy. A jeśli stężenia zanieczyszczeń przekraczają dopuszczalne normy, lepiej zostańmy w domu, a ewentualne

przebywanie na dworze ograniczmy do niezbędnego minimum. Wychodząc na dwór, zakładajmy maseczkę, która zabezpieczy nas przed wdychaniem zanieczyszczeń. Złe prognozy dotyczące jakości powietrza to również znak, by nie otwierać okien w celu przewietrzenia pomieszczeń, nie uprawiać sportu na zewnątrz czy chronić skórę, używając kremów z witaminą A i C oraz z filtrem przeciwsłonecznym. Unikajmy też gęsto zabudowanych obszarów i dróg z dużą ilością samochodów, wybierając tereny bogate w zieleń.

Zapobiegaj zamiast leczyć

Co robić, jak postępować, aby zminimalizować wpływ smogu na nasze życie? Sposobów na to jest wiele. Wystarczy się do nich dostosować:

- **nie spalaj złej jakości opatu**

Palenie niewłaściwym paliwem to główna przyczyna powstawania smogu. Spalanie węgla, mułu czy miatu jest nie tylko szkodliwe (opał ten zawiera duże ilości popiołów i siarki), ale także mało wydajne energetycznie. Wysokoemisyjne jest też spalanie drewna i pelletu – powoduje emisję wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych i pyłu zawieszonego (PM_{2,5} i PM₁₀) – zwłaszcza gdy drewno jest mokre, wpływając nie tylko na stan powietrza, ale również na używaną instalację grzewczą

Zapobiegaj zamiast leczyć

- **odpady – segreguj, nie spalaj!**

Zdarza się, że urządzenia grzewcze traktowane są jak swoiste „niszczarki” odpadów. Należy jednak mieć na uwadze, że palenie śmieci – czy to w domowym piecu, czy podczas porządków w ogrodzie – jest w Polsce zabronione i podlega karze. Dotyczy to każdego rodzaju odpadów! Segreguj odpady, a dzięki temu powstaną z nich nowe, przydatne produkty!

- **transport – wybierz ekologiczne rozwiązanie**

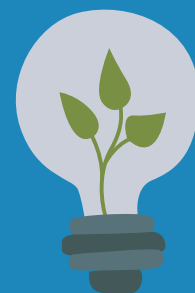
Jakość powietrza zależy również od jednostkowych wyborów obywateli w zakresie środków transportu. Najbardziej szkodliwe są pojazdy na benzynę czy olej napędowy, gdyż ich silniki i katalizatory emitują znaczne zanieczyszczenia jako efekt spalania paliwa. Do atmosfery dostają się również pyły powstałe przy ścieraniu się klocków hamulcowych czy opon. Dlatego też do podróży na krótkie dystanse warto skorzystać z roweru lub iść pieszo. Warto też podróżować jednym pojazdem w kilka osób, czyli stosować tzw. carpooling.

- **oszczędzaj energię**

Sposobów na oszczędzanie energii jest naprawdę wiele, a oszczędności te przekładają się nie tylko na zasobność Twojego portfela, ale też na mniejsze emisje zanieczyszczeń do powietrza. Gaszenie światła w pomieszczeniach, w których nie przebywamy, zainstalowanie energooszczędnego oświetlenia i sprzętów RTV i AGD – to tylko niektóre rozwiązania wpływające na mniejsze zużycie energii elektrycznej.

- **zazielen swoją okolicę**

Posiadasz dom z ogrodem? Warto zastanowić się nad tym, czy wyłożenie całej działki kostką brukową i zasypanie żwirem alejek to faktycznie dobry pomysł. Czy nie lepiej, z punktu widzenia jakości powietrza, założyć trawnik i posadzić drzewa i krzewy? Rośliny są przecież w tej walce po naszej stronie! A jeśli jesteś użytkownikiem balkonu – zazielen go i ozdób kwiatami doniczkowymi. Każda roślina pochłaniająca groźne zanieczyszczenia jest przecież na wagę złota.



Zapobiegaj zamiast leczyć

Mamy nadzieję, że ten artykuł przekonał mieszkańców Trzcianki, że w dużej mierze to od nas samych zależy, jakim powietrzem będziemy oddychali. Przykładowe działania naprawcze można wdrożyć już dzisiaj, zaraz – bo one niewiele kosztują, a na szali kładziemy przecież nasze zdrowie, a czasem nawet życie! Podejmij wyzwanie już dziś i złap oddech pełną piersią!