

ZALECANE POSTĘPOWANIE PRZY PRZEKROCZENIACH POZIOMU STĘŻEŃ PYŁU PM10 MIĘDZY 150 µg/m³ a 300 µg/m³

Osoby wrażliwe		- kobiety w ciąży, - matki karmiące, - dzieci poniżej 5 lat, - osoby starsze +65 lat, - osoby z problemami: sercowymi, astmatycznymi, sercowo-naczyniowymi, oddechowymi.	Ograniczyć lub unikać aktywnego wysiłku fizycznego i sportowego (wymagającego intensywnego oddychania przez usta) na otwartej przestrzeni i wewnątrz pomieszczeń.
Osoby szczególnie wrażliwe		Osoby u których w trakcie epizodu występuje nasilenie niekorzystnych dla zdrowia objawów, w tym: diabetycy, osoby o obniżonej autoodporności, osoby cierpiące na schorzenia: neurologiczne, sercowe, oddechowe, choroby zakaźne.	Ograniczyć lub unikać aktywnego wysiłku fizycznego i sportowego (wymagającego intensywnego oddychania przez usta) na otwartej przestrzeni i wewnątrz pomieszczeń.
Reszta populacji		osoby zdrowe	Ograniczyć lub unikać aktywnego wysiłku fizycznego i sportowego (wymagającego intensywnego oddychania przez usta na otwartej przestrzeni).
REKOMENDOWANE DZIAŁANIA OGÓLNE	Dla stanów ostrzegawczo informacyjnych	W razie potrzeby należy skontaktować się z lekarzem lub farmaceutą, weryfikować jakość powietrza na odpowiednich stronach www, w miarę możliwości ograniczyć inne działania mogące powodować dodatkową ekspozycję organizmu na inne zanieczyszczenia, np.: nie palić papierosów, nie używać rozpuszczalników, ograniczyć wyjścia poza obręb pomieszczeń zamkniętych, jeśli na otwartej przestrzeni występują niekorzystne dla zdrowia zjawiska.	

ZALECANE POSTĘPOWANIE PRZY PRZEKROCZENIACH POZIOMU STĘŻEŃ PYŁU PM10 POWYŻEJ 300 µg/m³

Osoby wrażliwe	- kobiety w ciąży, - matki karmiące, - dzieci poniżej 5 lat, - osoby starsze +65 lat, - osoby z problemami: sercowymi, astmatycznymi, sercowo-naczyniowymi, oddechowymi.	Ograniczyć lub unikać aktywnego wysiłku fizycznego i sportowego (wymagającego intensywnego oddychania przez usta) na otwartej przestrzeni i wewnątrz pomieszczeń, zaprzestać działań wymagających większego wysiłku, w miarę możliwości skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu w celu ustalenia szczegółów postępowania w trakcie trwania epizodu .
Osoby szczególnie wrażliwe	Osoby u których w trakcie epizodu występuje nasilenie niekorzystnych dla zdrowia objawów, w tym: diabetycy, osoby o obniżonej autoodporności, osoby cierpiące na schorzenia: neurologiczne, sercowe, oddechowe, choroby zakaźne.	Ograniczyć lub unikać aktywnego wysiłku fizycznego i sportowego (wymagającego intensywnego oddychania przez usta) na otwartej przestrzeni i wewnątrz pomieszczeń, zaprzestać działań wymagających większego wysiłku, w miarę możliwości skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu w celu ustalenia szczegółów postępowania w trakcie trwania epizodu.
Reszta populacji	osoby zdrowe	Ograniczyć lub unikać aktywnego wysiłku fizycznego i sportowego (wymagającego intensywnego oddychania przez usta na otwartej przestrzeni i w wewnątrz pomieszczeń).
REKOMENDOWANE DZIAŁANIA OGÓLNE	<u>Dla stanu alarmowego</u>	W przypadku wystąpienia dolegliwości zdrowotnych należy skontaktować się z lekarzem, weryfikować jakość powietrza na odpowiednich stronach www, w miarę możliwości ograniczyć inne działania mogące powodować dodatkowa ekspozycję organizmu na inne zanieczyszczenia, np.: nie palić papierosów, nie używać rozpuszczalników; ograniczyć wyjścia poza obręb pomieszczeń zamkniętych, jeśli na otwartej przestrzeni występują niekorzystne dla zdrowia zjawiska.