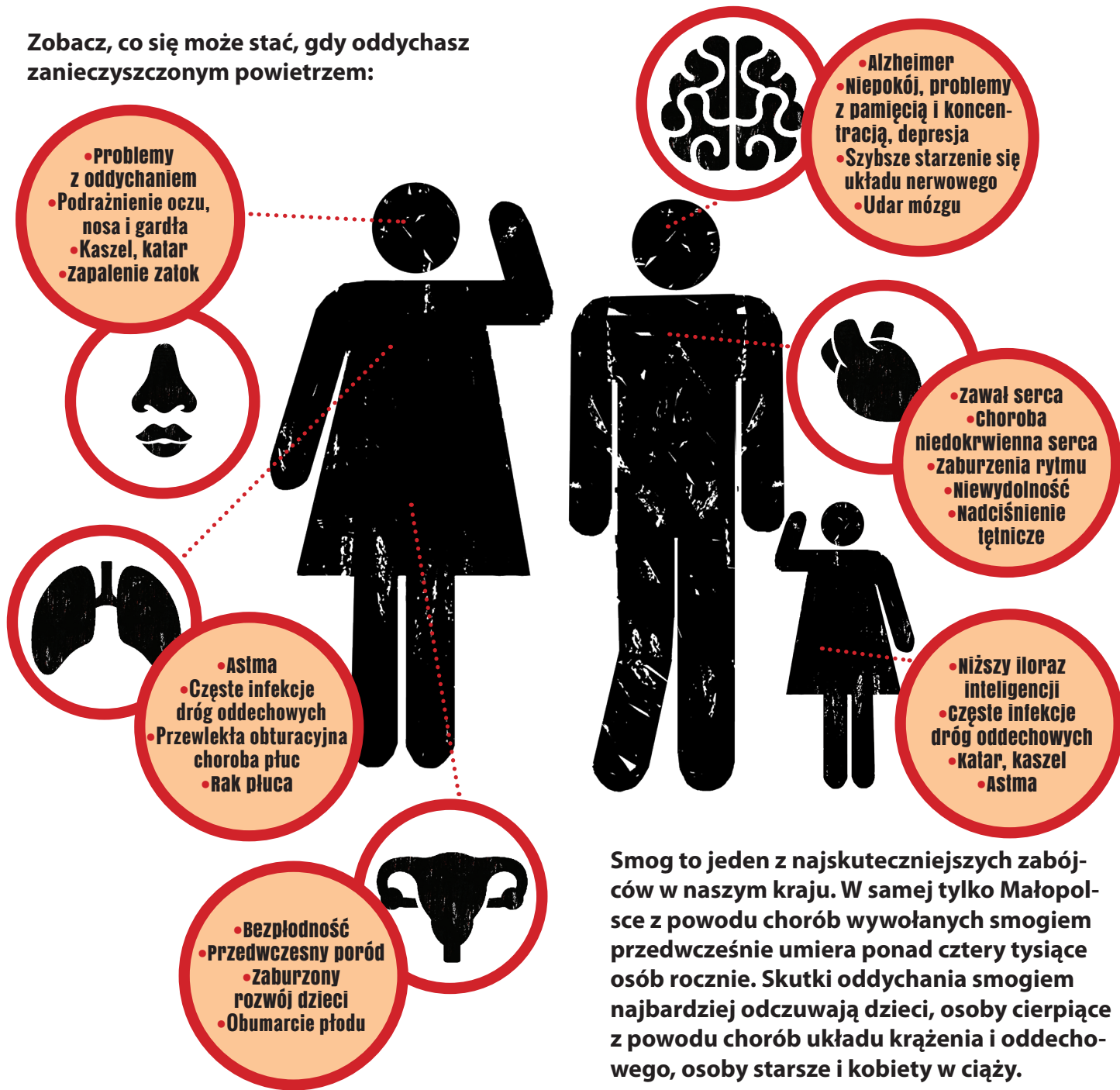


# Polska ma najbardziej zanieczyszczone powietrze ze wszystkich krajów Unii Europejskiej. Najgorzej jest w Małopolsce i na Śląsku.

Zobacz, co się może stać, gdy oddychasz zanieczyszczonym powietrzem:



Smog to jeden z najskuteczniejszych zabójców w naszym kraju. W samej tylko Małopolsce z powodu chorób wywołanych smogiem przedwcześnie umiera ponad cztery tysiące osób rocznie. Skutki oddychania smogiem najbardziej odczuwają dzieci, osoby cierpiące z powodu chorób układu krążenia i oddechowego, osoby starsze i kobiety w ciąży.

## Czego nie robić w czasie smogu? Jak się chronić?



Jeśli cierpisz na choroby układu krążenia lub oddechowego, skontaktuj się z lekarzem.

Nie wychodź na spacer i nie bierz na spacer dziecka.



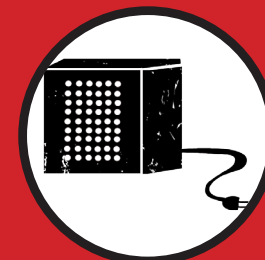
Nie wietrz mieszkania.

Nie uprawiaj sportu na zewnątrz.



Założ maskę przeciwpylową.

Włącz odpylacz powietrza.

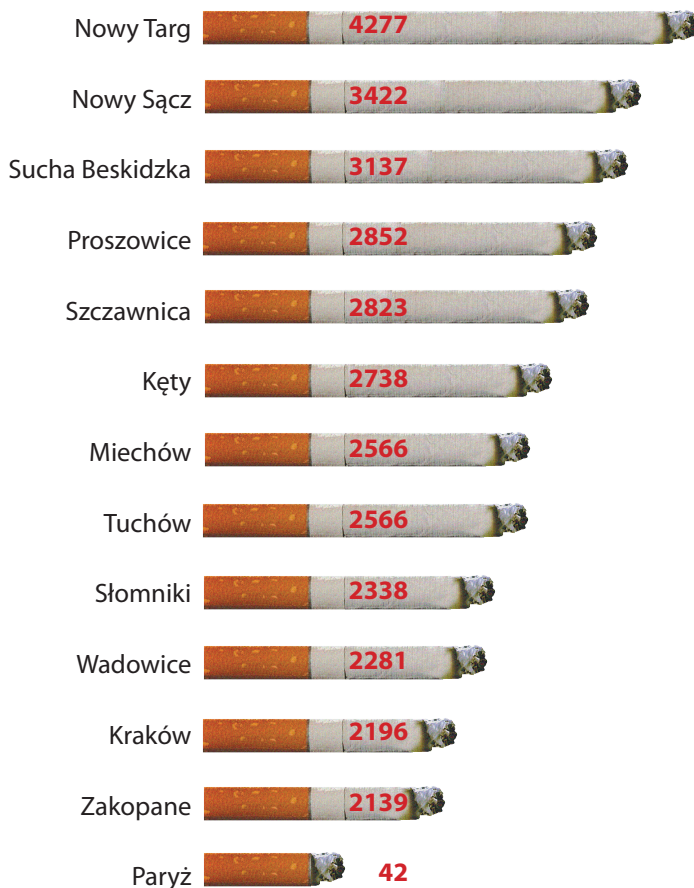


## Wszyscy mieszkańcy Małopolski są biernymi palaczami!

Dawkę trucizny (benzo[a]pirenu), którą wdychamy z małopolskim powietrzem, można porównać do wypalenia kilku tysięcy papierosów w ciągu roku!

### ODDYCHASZ?

Tyle papierosów wypalasz w ciągu roku:



Źródło: • Wojewódzki Inspektorat Ochrony Środowiska w Krakowie • Ilość papierosów przeliczona na podstawie kalkulatora • <http://krakowskialarmsmogowy.pl/smog>

### Trujemy sami siebie!

Główną przyczyną zanieczyszczenia powietrza w Małopolsce są piece i kotły na węgiel i drewno. Popularnie nazywane są **kopciuchami**, ponieważ wypuszczają do powietrza duże ilości dymu i zanieczyszczeń. Często spalany jest w nich węgiel niskiej jakości, np. miał i muł węglowy, a nawet śmieci, co jeszcze bardziej zwiększa toksyczność powietrza, którym wszyscy oddychamy.

### ZMIEŃ TO! WYMIEN PIEC!

W Twojej gminie zatrudniony jest **Ekodoradca**. Może Ci pomóc:

- zdobyć dopłatę do wymiany kopcającego kotła i podjąć decyzję o wyborze nowego źródła ciepła dla Twojego domu,
- zdobyć dotację do ocieplenia domu i opracować sposoby na zmniejszenie kosztów ogrzewania,
- zdobyć dopłatę do instalacji odnawialnych źródeł energii i pomóc w ich wyborze.

- Wymiana kotłów • Ocieplenie budynku
- Instalacja odnawialnych źródeł energii

W tym pomoże **Ekodoradca!**

Możesz przestać truć siebie i innych i nie musi to dużo kosztować.

- **Kontakt do Ekodoradcy:**

[www.powietrze.malopolska.pl](http://www.powietrze.malopolska.pl)



Zrealizowano w ramach projektu „Wdrażanie Programu ochrony powietrza dla województwa małopolskiego – Małopolska w zdrowej atmosferze” / LIFE-IP MAŁOPOLSKA / LIFE14 IPE PL 021 dofinansowanego ze środków programu LIFE Unii Europejskiej.

# SMOG zdrowie!

- rak płuca
- zawał serca
- udar mózgu

To tylko niektóre z fatalnych skutków oddychania smogiem. Z powodu silnie zanieczyszczonego powietrza w Małopolsce co roku umiera przedwcześnie ponad 4 tysiące osób. O wiele więcej zmaga się z przewlekłymi i uciążliwymi chorobami.

**Sprawdź, jak się chronić przed smogiem.  
Sprawdź, jak smog niszczy Twoje zdrowie.**