


# Czyste powietrze to zdrowsi mieszkańcy!

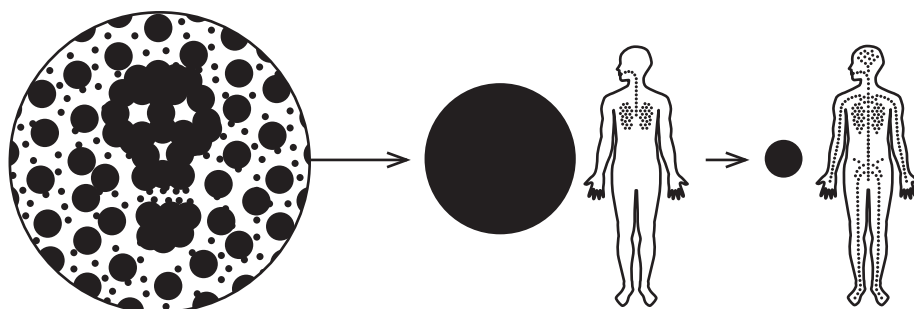
Wydrukuj,  
lub skseruj  
tę ulotkę.  
Daj sąsiadom.  
Pomóż walczyć  
ze smogiem.



**Czy wiesz że każdego roku tysiące osób w Krakowie cierpi na przewlekłe choroby z powodu zanieczyszczenia powietrza, a kilkaset umiera?**

Główną przyczyną jest spalanie węgla w kotłach i piecach domowych. Do powietrza wydostaje się wtedy szkodliwy dla zdrowia pył zawieszony (**PM 10**, **PM 2,5**) oraz rakotwórczy **benzo(a)piren**.

Tu zegnij ulotkę 

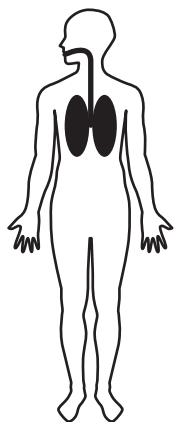


Pył zawieszony składa się z mieszaniny cząstek zawieszonych w powietrzu, będących zlepkiem różnych substancji. Pył zawieszony może zawierać substancje toksyczne takie jak wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (np. rakotwórczy benzo(a)piren), metale ciężkie oraz dioksyny i furany.

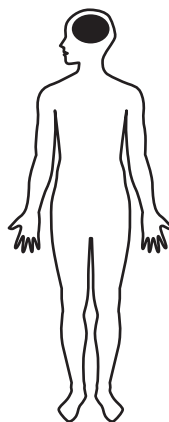
Pył **PM10** to cząstki o średnicy mniejszej niż 10 mikrometrów (ok. jednej piątej grubości ludzkiego włosa), które mogą docierać do górnych dróg oddechowych i płuc.

Pył **PM2,5** to bardzo drobne cząstki: o średnicy mniejszej niż 2,5 mikrometra, które mogą docierać do górnych dróg oddechowych, płuc oraz przenikać do krwi.

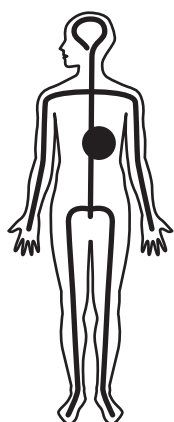
Już w 2018 roku w Krakowie będzie obowiązywał zakaz spalania węgla i drewna w domowych piecach grzewczych! Skorzystaj z dotacji na wymianę instalacji – wejdź na stronę [www.wymienpiec.pl](http://www.wymienpiec.pl) lub zadzwoń do Punktu Obsługi Mieszkańców – **12 616 89 77**



Natychmiastowe skutki oddychania zanieczyszczonym powietrzem to **kaszel, katar, bóle zatok, zapalenie spojówek**. Lekarze określają to jako „krakowski nos” i „krakowskie gardło” – opisując tymi terminami przewlekły katar i kaszel, występujący w sezonie grzewczym. Smog zwiększa ryzyko **astmy**, przyczynia się do powstawania **raka płuc**, zatok, jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku oraz przewlekłej **obturacyjnej choroby płuc**.



Skutkiem życia w mieście o silnie zanieczyszczonym powietrzu jest większe ryzyko wystąpienia **choroby Alzheimera** oraz przyspieszone starzenie się układu nerwowego. Smog zmniejsza rozwój zdolności poznawczych i umiejętność uczenia się. Może prowadzić nawet do **udar mózgu!** Im wyższe stężenia zanieczyszczeń, tym wyższy poziom niepokoju, zachowań **depresyjnych** oraz problemów z uwagą i koncentracją, a nawet zwiększone ryzyko **samobójstw**.



Zanieczyszczenie powietrza atakuje również układ krążenia. Pył przenika do pęcherzyków płucnych, stamtąd do krwi, a następnie do różnych organów naszego ciała. Wysokie, krakowskie stężenia pyłu to większe ryzyko wystąpienia **nadciśnienia tętniczego**, rozwoju **choroby niedokrwiennej serca**, wzmożenia zaburzeń rytmu serca oraz nasilenia **niewydolności serca**.



Istnieje związek między zanieczyszczeniem powietrza a **bezpłodnością**. U ciężarnych oddychających takim powietrzem jakie jest w Krakowie, stwierdzono zwiększone ryzyko **obumarcia płodu** lub **przedwczesnego porodu**. Okazało się też, że im większe narażenie matki na pył zawieszony i benzo(a)piren w czasie ciąży, tym **mniejsza waga urodzeniowa**, wzrost, pojemność płuc i obwód główki noworodka. Przekłada się to m.in. na **słabszy rozwój intelektualny** oraz **słabsze funkcjonowanie układu odpornościowego** w wieku późniejszym.

## Jeśli nie palisz... to w Krakowie i tak **palisz** **5 papierosów dziennie!**

Wszyscy oddychający zanieczyszczonym powietrzem są biernymi palaczami! Dawka trucizny (benzo(a)pirenu), którą wdychamy w Krakowie porównywalna jest z wypaleniem ok. **2 tys. papierosów rocznie**. To ok. 5 papierosów dziennie. Przekłada się to na co najmniej **400 przedwczesnych zgonów** rocznie i skrócenie życia statystycznego mieszkańca o rok.

