

**Zalecane postępowanie przy przekroczeniach poziomu stężeń pyłu PM10 między 150 µg/m<sup>3</sup> a 300 µg/m<sup>3</sup>**

<p style="text-align: center;">KRAKOWSKA PROCEDURA INFORMACYJNO – OSTRZEGAWCZA</p> <p>1) Przekroczenie poziomu stężeń między 150 µg/m<sup>3</sup> i 200 µg/m<sup>3</sup> na wszystkich stacjach – jedna średnia);</p> <p>2) Przekroczenia poziomu informowania między 200 µg/m<sup>3</sup> i 300 µg/m<sup>3</sup> na jednej stacji.</p>	Osoby wrażliwe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kobiety w ciąży,</li> <li>- matki karmiące,</li> <li>- dzieci poniżej 5 lat,</li> <li>- osoby starsze +65 lat,</li> <li>- osoby z problemami: sercowymi, astmatycznymi, sercowo-naczyniowymi, oddechowymi.</li> </ul>	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/m<sup>3</sup>**

<p><b>POZIOM OSTRZEGAWCZY</b> (przekroczenie poziomu alarmowego &gt;300 µg/m<sup>3</sup> na jednej stacji)</p>	Osoby wrażliwe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kobiety w ciąży,</li> <li>- matki karmiące,</li> <li>- dzieci poniżej 5 lat,</li> <li>- osoby starsze +65 lat,</li> <li>- osoby z problemami: astmatycznymi, sercowo naczyniowymi, sercowymi, oddechowymi.</li> </ul>	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 cierpiący 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 wewnątrz pomieszczeń.
REKOMENDOWANE DZIAŁANIA OGÓLNE	Dla stanu alarmowego	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	

