

WOJEWÓDZTWO MAZOWIECKIE

Poziom 0

Powiadomienie o ryzyku wystąpienia przekroczenia średniodobowego poziomu dopuszczalnego dla pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu

INFORMACJE O RYZYKU PRZEKROCZENIA POZIOMU ZEROWEGO

Zagrożenie	Ryzyko wystąpienia przekroczenia średniodobowego poziomu dopuszczalnego - 50 µg/m ³ dla pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu
Przewidywany czas trwania	Od godz. 07:00 dnia 21.01.2026 r. do godz. 24:00 dnia 21.01.2026 r.
Przyczyny	<ul style="list-style-type: none">• Warunki meteorologiczne utrudniające rozprzestrzenianie się zanieczyszczeń,• Emisja z sektora bytowo-komunalnego szczególnie w okresie grzewczym.

Obszar ryzyka wystąpienia przekroczenia poziomu zerowego dla pyłu zawieszonego PM10

Prognozowane na dzień 21.01.2026 r. przekroczenie dla pyłu zawieszonego PM10 obejmuje powiat Ostrołęka Ostrzeżenie dla osób szczególnie wrażliwych - wydawane jest w przypadku ryzyka wystąpienia dobowych stężeń pyłu PM10 przekraczających wartość dopuszczalną 50 µg/m³. Ostrzeżenie ma charakter informacyjny i ostrzegawczy dla ochrony wrażliwych grup ludności, do których należą: dzieci i młodzież poniżej 25 roku życia, osoby starsze i w podeszłym wieku, osoby z zaburzeniami funkcjonowania układu oddechowego, osoby z zaburzeniami funkcjonowania układu krwionośnego, osoby zawodowo narażone na działanie pyłów i innych zanieczyszczeń oraz osoby palące papierosy i bierni palacze.

Ludność narażona na ryzyko wystąpienia przekroczenia poziomu zerowego dla pyłu zawieszonego PM10

Ludność zamieszkująca obszar, na którym w dniu 21.01.2026 r. istnieje ryzyko przekroczenia poziomu zerowego dla pyłu zawieszonego PM10: ok. 47,7 tys. osób.

INFORMACJE O ZAGROŻENIU

Wrażliwe grupy ludności	<ul style="list-style-type: none">• osoby starsze, kobiety w ciąży oraz dzieci,• osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób sercowo-naczyniowych (zwłaszcza niewydolność serca, choroba wieńcowa),• osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób układu oddechowego (np. astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc),• osoby z rozpoznaną chorobą nowotworową,• ozdrowieńcy.
	<ul style="list-style-type: none">• zwiększenie ryzyka infekcji dróg oddechowych,• osoby cierpiące z powodu chorób serca mogą odczuwać pogorszenie samopoczucia (np. uczucie bólu w klatce piersiowej, brak tchu, zmęczenie),

Możliwe negatywne skutki dla zdrowia	<ul style="list-style-type: none"> osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób układu oddechowego mogą odczuwać przejściowe nasilenie dolegliwości (np. kaszel, dyskomfort w klatce piersiowej, nasilenie się objawów ataków astmy), podobne objawy mogą wystąpić również u osób zdrowych.
Zalecane środki ostrożności	<p><u>Ogół ludności</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ogranicz wietrzenie pomieszczeń, unikaj działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza (np. palenia w kominku). <p><u>Wrażliwe grupy ludności</u></p> <ul style="list-style-type: none"> osoby z astmą mogą częściej odczuwać objawy (np. duszność, kaszel, świsty) i potrzebować swoich leków częściej niż normalnie, ogranicz przebywanie na zewnątrz, ogranicz intensywny wysiłek fizyczny na zewnątrz. <p><u>Dodatkowe informacje</u></p> <ul style="list-style-type: none"> w przypadku nasilenia objawów chorobowych zalecana jest konsultacja z lekarzem. <p><u>Zaleca się również</u></p> <ul style="list-style-type: none"> prowadzenie szerokiej edukacji adresowanej przede wszystkim do uczniów szkół podstawowych, średnich oraz ich prawnych opiekunów, dotyczącej problemu zanieczyszczonego powietrza oraz możliwych zachowań i czynności zmniejszających ryzyko narażenia na wysokie stężenia zanieczyszczeń, zwiększenie nadzoru nad osobami przewlekle chorymi, w tym niepełnosprawnymi, bieżące śledzenie informacji o danych pomiarowych ze stacji (http://powietrze.gios.gov.pl/pjp/current) i informacji o prognozowanych stężeniach zanieczyszczeń (https://powietrze.gios.gov.pl/pjp/airPollution).

**DZIAŁANIA ZMIERZAJĄCE DO OGRANICZENIA PRZEKROCZEŃ
(określone przez Sejmik Województwa w Planie Działań Krótkoterminowych)**

Zakres działań krótkoterminowych	<ul style="list-style-type: none"> unikanie działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza, np. korzystania ze źródeł spalania paliw stałych stanowiących dodatkowe/awaryjne źródło ciepła, ograniczenie intensywnego wysiłku fizycznego na zewnątrz w przypadku odczuwania pieczenia w oczach, kaszlu lub bólu gardła.
---	--

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Data wydania	21.01.2026 r. godz. 06:00
Opracowanie	Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego