

MIERZYMY SIĘ ZE SMOGIEM!



Co należy zrobić, gdy pojawi się smog?

Smog negatywnie wpływa na nasze zdrowie, a długotrwałe oddychanie zanieczyszczonym powietrzem to ryzyko bardzo wielu chorób. Poznaj proste zasady, które pozwolą zminimalizować wpływ smogu na Twój organizm.



MONITORUJ STAN POWIETRZA

- Regularnie sprawdzaj jakość powietrza, np. na stronie esa.nask.pl lub w aplikacjach
- Dostosuj swoją aktywność do panujących warunków



POZOSTAŃ W DOMU

- Jeśli nie musisz, nie wychodź z domu i nie otwieraj okien
- Nie uprawiaj sportu na zewnątrz
- Jeśli masz oczyszczacz powietrza, włącz go



ZAŁÓŻ MASKĘ PRZECIWSMOGOWĄ

- Jeśli musisz wyjść na zewnątrz, noś maskę przeciwsmogową, najlepiej taką wyposażoną w filtr HEPA połączony z filtrem z węglem aktywnym
- Jeśli nie używasz maski, po powrocie do domu oczyść śluzówki (oczy, gardło, nos) wodą lub solą fizjologiczną

Edukacyjna Sieć Antysmogowa (ESA)

🌐 esa.nask.pl

📱 [ESAnaskpl](https://www.facebook.com/ESAnaskpl)

✉️ kontakt@esa.nask.pl

NASK

fox polski
alarm
smogowy