



#Zamaskuj
SMOG!

Noś maskę, gdy normy zanieczyszczeń powietrza są przekroczone!

#ZamaskujSmog

Smog jest szczególnie groźny dla dzieci, dlatego Fundacja ONICO postanowiła przeciwdziałać jego skutkom poprzez edukację i profilaktykę. Blisko tysięcy uczniów ze szkół podstawowych z Lublina, Warszawy, Tarnowa i Krakowa otrzyma maski antysmogowe. Obejrzyj też przedstawienie na temat smogu i zagrożeń z nim związanych.

#Zamaskuj
SMOG!

Czym jest smog?

Smog jest rodzajem zanieczyszczenia powietrza. Jest to zjawisko nienaturalne - wynika z połączenia działalności człowieka, która zanieczyszcza powietrze oraz specyficznych warunków atmosferycznych - znacznego zamglenia i bezwietrznej pogody.

Dlaczego jest groźny?

Każdy mieszkaniec Krakowa oddychając zanieczyszczonym powietrzem zatrzuwa się tak, jakby palił ok. 10 papierosów każdego dnia. Wśród zauważalnych na co dzień objawów jest kaszel, podrażnienie gardła, trudność z oddychaniem, jak również zaostrzenie alergii i astmy. Smog powoduje zmęczenie i zmniejsza wydolność. Może również prowadzić do nowotworów. Zwiększa ryzyko wystąpienia demencji, choroby Alzheimera i może prowadzić do nagłej śmierci sercowej.

Dla kogo jest najbardziej niebezpieczny?

Smog jest szczególnie groźny dla seniorów, kobiet w ciąży oraz dzieci. Dzieci narażone na szkodliwe pyły częściej mają infekcje górnych dróg oddechowych. Układ oddechowy dzieci jest niedojrzały, przede wszystkim dlatego należy je szczególnie chronić.

Aplikacje na telefon

Informacje o jakości powietrza można sprawdzić na smartfonie. Dobrze działają między innymi „Zanieczyszczenie powietrza” oraz „Kanarek”.

Jak walczyć ze smogiem?

Ogranicz jazdę samochodem

Szczególnie w godzinach szczytu, staraj się jeździć rowerem, wybierać komunikację miejską lub chodzić pieszo.

Zrezygnuj ze starego pieca „kopciucha”

Wymień go na nowoczesny piec i paliwo wysokiej jakości. Nie pal śmieciami!

Dbaj o przyrodę

Rośliny oczyszczają powietrze, dlatego ważne jest, aby było ich jak najwięcej.

Jak chronić się przed smogiem?

Kiedy normy stężeń szkodliwych pyłów są przekroczone warto zrezygnować ze spacerów, nie uprawiać sportu na zewnątrz, nie wietrzyć mieszkania ani nie otwierać okien.

Dlaczego warto nosić maskę antysmogową?

Dobra maska antysmogowa (czyli taka, która ma certyfikowane filtry np. HEPA N99) może nawet w 99% ograniczyć wdychanie szkodliwych pyłów - jest to ogromna ulga dla płuc, szczególnie w przypadku dzieci oraz kobiet w ciąży. Maski za kilka złotych nie mają takich filtrów, dlatego nie warto ich kupować.

O Fundacji ONICO

Fundację ONICO powołano w kwietniu 2016 roku. Podejmujemy liczne działania charytatywne pomagając dzieciom potrzebującym pomocy. Niesiemy pomoc materialną, ale także działamy w zakresie edukacji, promując profilaktykę zdrowotną. Prowadzimy działania na rzecz pobudzania aktywności kulturalnej, oświatowej i sportowej dzieci.

