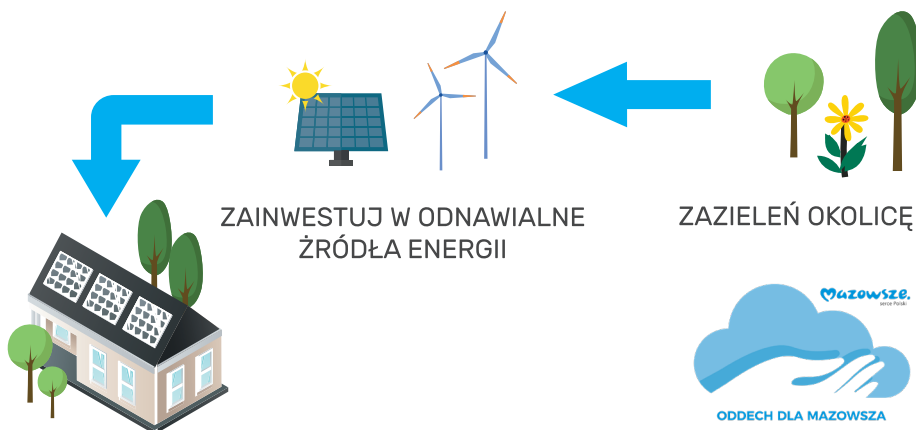
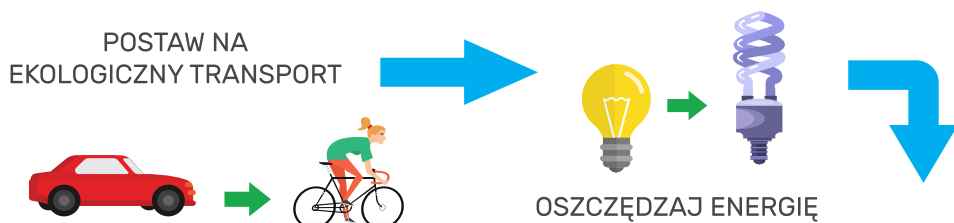
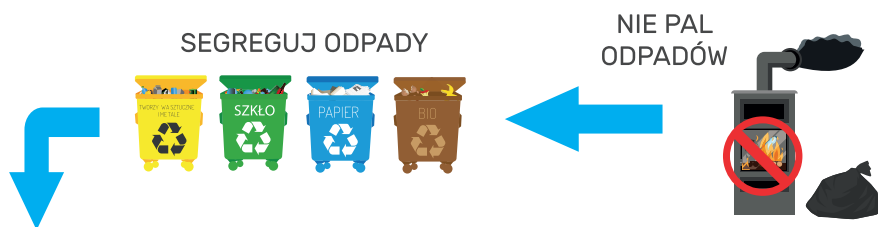
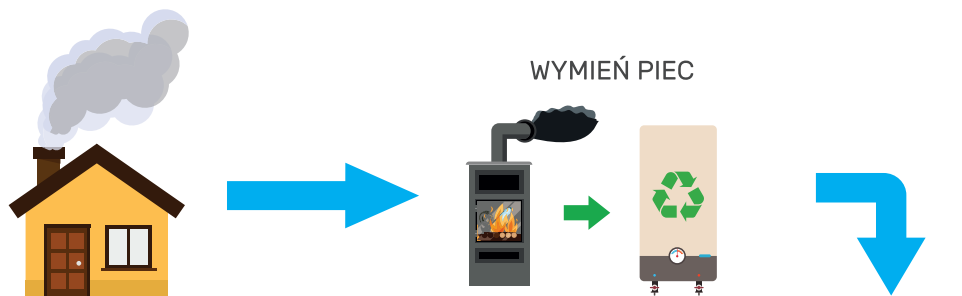


# JAK DBAĆ O POWIETRZE W NASZEJ GMINIE?



- **Jak dbać o czyste powietrze? • Niska emisja - wielki problem!**
- **Dofinansowanie wymiany pieców • Jak walczyć z niską emisją?**

# JAK DBAĆ O CZYSTE POWIETRZE?



Czy wiesz, że Polska należy do niechlubnej czołówki krajów Unii Europejskiej, jeśli chodzi o **zanieczyszczenie powietrza**? Zła jakość powietrza, jaką oddychają mieszkańcy, oznacza nie tylko **degradację środowiska**, ale również poważne **zagrożenie zdrowia, a nawet życia człowieka!**

## Co jest przyczyną zanieczyszczenia powietrza?

**Czynników, które wpływają na zły stan powietrza**, jest wiele. Na część z nich nie mamy wpływu, np. na zanieczyszczenia z energetyki węglowej czy przemysłu. Jednak kilka zależy wyłącznie **od naszych codziennych wyborów**. Przyczyn **złej jakości powietrza** należy upatrywać w:



spalaniu złej jakości paliwa, zwłaszcza odpadów



używaniu starych, nieekologicznych pieców zasypowych, tzw. kopciuchów



poruszanie się pojazdami emitującymi spaliny



zabudowywaniu terenów zieleni, wycince drzew i krzewów



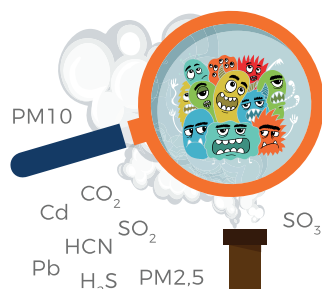
nieoszczędzaniu energii



niedocieplaniu budynków

## Niska emisja – wielki problem?

Zjawisko zanieczyszczenia powietrza, generowane głównie przez **spalanie złej jakości paliwa w piecach niespełniających jakichkolwiek norm emisyjnych**, a także przez **transport**, nazywamy **niską emisją**. Do atmosfery przedostają się wówczas **trujące substancje**, które wpływają zarówno na nasze zdrowie, jak i otaczającą nas przyrodę. Należą do nich m.in.: **tlenki węgla, siarki, azotu, pyły zawieszone, freony, metale ciężkie** (rtęć, kadm, ołów), **dioksyny** i bardzo szkodliwy **benzo(a)piren**.



## Smog

**Smog jest mieszaniną** powstałą w wyniku zanieczyszczeń pochodzących z **niskiej emisji oraz niekorzystnych zjawisk atmosferycznych** (przede wszystkim mgły, dużej wilgotności powietrza i bezwietrznej pogody). To rodzaj **trującej chmury**, która unosi się nad danym obszarem.

## Wpływ zanieczyszczenia powietrza na zdrowie

Ze względu na **szkodliwe substancje** zawarte w zanieczyszczonym powietrzu, które wdychamy, mogłoby się wydawać, że smog negatywnie wpływa tylko na układ oddechowy. **Smog truje on cały organizm**, wywołując wiele chorób, a w skrajnych przypadkach – doprowadzając do śmierci! Szacuje się, że w Polsce przedwcześnie z powodu złej jakości powietrza umiera 40-45 tys. osób rocznie.

**Wpływ zanieczyszczenia powietrza na zdrowie** zależy od czasu ekspozycji, pogody, wieku, stanu zdrowia i występujących chorób oraz od składu zanieczyszczonego powietrza.

### Układ oddechowy

Problemy z oddychaniem, podrażnienie nosa i gardła, zapalenie zatok i spojówek, kaszel i katar, przewlekła obturacyjna choroba płuc, astma, rak płuc



### Układ nerwowy

Problemy z pamięcią i koncentracją, wyższy poziom niepokoju, stany depresyjne, zmiany anatomiczne w mózgu, choroba Alzheimera, udar mózgu, przyspieszone starzenie się układu nerwowego



### Układ krwionośny

Nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, zawał serca, zaburzenie rytmu serca, niewydolność serca, miażdżyca tętnic



### Układ rozrodczy

Bezpłodność, przedwczesny poród, obumarcie płodu, niższa waga urodzeniowa dziecka



### Skóra i włosy

Skutki tzw. stresu oksydacyjnego – ziemista i sucha cera, trądzik, zmarszczki (przedwczesne starzenie), zaburzenia pigmentacji, przebarwienia, alergie skórne, atopowe zapalenie skóry, nadmierne rogowacenie, nadprodukcja sebum, nowotwory skóry, matowe, kruche włosy bez połysku, łojotokowe zapalenie skóry głowy



## Jak chronić się przed smogiem?



Śledź na bieżąco jakość powietrza w Twojej okolicy



Noś maseczkę, która zabezpieczy Cię przed wdychaniem zanieczyszczeń



Nie uprawiaj sportu na zewnątrz



Chroń skórę, używając kremów z witaminą A i C oraz z filtrem przeciwsłonecznym



Unikaj gęsto zabudowanych obszarów, dróg z dużą ilością samochodów



Zostań w domu, a ewentualne przebywanie na dworze ogranicz do niezbędnego minimum (smog wpływa niekorzystnie zwłaszcza na małe dzieci oraz osoby starsze)



Nie otwieraj okien, nie wietrz pomieszczeń



Włącz oczyszczacz powietrza – jeśli posiadasz



Dokładnie oczyszczaj skórę po spacerze



Wybieraj tereny bogate w zieleń

## JAK WALCZYĆ ZE ZJAWISKIEM NISKIEJ EMISJI?

- Nie spalaj złej jakości opału



Palenie niewłaściwym paliwem to **główna przyczyna powstawania smogu**. Spalanie węgla, mułu czy miazgi jest nie tylko **szkodliwe** (opał ten zawiera duże ilości popiołów i siarki), ale także **mało wydajne energetycznie**. Wysokoemisyjne jest też **spalanie drewna i pelletu** – powoduje emisję wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych i pyłu zawieszanego (PM<sub>2,5</sub> i PM<sub>10</sub>) – zwłaszcza gdy drewno jest mokre, wpływając nie tylko na stan powietrza, ale również na używaną instalację grzewczą.

- Odpady – segreguj, nie spalaj!



Zdarza się, że urządzenia grzewcze traktowane są jak swoiste „niszczarki” odpadów. Należy jednak mieć na uwadze, że **palenie śmieci** – czy to w domowym piecu, czy podczas porządków w ogrodzie – jest w Polsce **zabronione i podlega karze**. Dotyczy to każdego rodzaju odpadów! **Segreguj odpady**, a dzięki temu powstaną z nich nowe, przydatne produkty!

- Wymień stare źródło ogrzewania na ekologiczne



Jednym ze sposobów na ograniczenie niskiej emisji jest **wymiana starego, niesprawnego pieca** na urządzenie przyjazne dla środowiska. Domy można ogrzewać m.in. za pomocą **pomp ciepła, ogrzewania elektrycznego, gazowego czy też olejowego**, a także korzystając z **ciepła systemowego**. Badania pokazują, że emisja z nowoczesnych urządzeń grzewczych jest od kilkunastu do kilkudziesięciu razy mniejsza niż np. z pieca komorowego z ręcznym załadunkiem. O piec trzeba dbać, a więc użytkować go **zgodnie z dokumentacją techniczną**, a także dokonywać okresowych przeglądów i konserwacji.

- Dbaj o komin



Regularne **poddawanie kominów kontroli i czyszczeniu jest niezbędne**, by do atmosfery nie przedostawały się szkodliwe substancje (należy to robić co najmniej cztery razy w roku). Zajmują się tym wyspecjalizowani kominiarze. **Właściwa eksploatacja komin** to lepsza ochrona środowiska – mniejsza emisja zanieczyszczeń i wyższa sprawność energetyczna urządzeń grzewczych.

- Transport – wybierz ekologiczne rozwiązanie



Jakość powietrza zależy również od jednostkowych wyborów obywateli w zakresie środków transportu. Najbardziej **szkodliwe są pojazdy na benzynę czy olej napędowy**, gdyż ich silniki i katalizatory emitują **znaczne zanieczyszczenia jako efekt spalania paliwa**. Do

atmosfery dostają się również pyły powstałe przy ścieraniu się klocków hamulcowych czy opon. Dlatego też do podróży na krótkie dystanse warto skorzystać z **transportu zbiorowego, roweru lub iść pieszo**. Warto też podróżować jednym pojazdem w kilka osób, czyli stosować tzw. carpooling.

### • **Zabudowa - walcz z „zabetonowaniem” miast**



**Presja budowy** nowych mieszkań i budynków usługowych sprawia, że w wielu miastach wolne do tej pory tereny przyrodnicze (ciągi wzdłuż rzek, pola uprawne, lasy, parki, wolne przestrzenie) podlegają intensywnej zabudowie, **ograniczając możliwość swobodnego przemieszczania się powietrza**, czyli „przewietrzania miasta”. To doskonałe warunki dla smogu.

### • **Termomodernizacja budynków - oszczędzaj ciepło**



Przeprowadzenie **termomodernizacji** to nie tylko **ochrona przed stratami ciepła i emisją**, ale również obniżenie kosztów ogrzewania. Docieplony budynek to zdecydowanie **niższe rachunki**. Co warto zrobić? Wymienić okna i drzwi w oparciu o niski współczynnik przenikania ciepła, ocieplić ściany budynku (np. styropianem) oraz stropy

### • **Oszczędzaj energię (żarówka energooszczędna)**



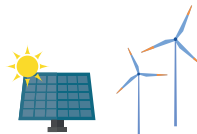
Sposobów na **oszczędzanie energii** jest naprawdę wiele, a oszczędności te przekładają się nie tylko na **zasobność Twojego portfela**, ale też na **mniejsze emisje zanieczyszczeń do powietrza**. Gaszenie światła w pomieszczeniach, w których nie przebywamy, zainstalowanie energooszczędnego oświetlenia i sprzętów RTV i AGD - to tylko niektóre rozwiązania wpływające na mniejsze zużycie energii elektrycznej.

### • **Zazielen swoją okolicę**



Posiadasz dom z ogrodem? Warto zastanowić się nad tym, czy wyłożenie całej działki kostką brukową i zasypanie żwirem alejek to faktycznie dobry pomysł. Czy nie lepiej, z punktu widzenia jakości powietrza, **założyć trawnik i posadzić drzewa i krzewy**? Rośliny są przecież w tej walce po naszej stronie! A jeśli jesteś użytkownikiem balkonu - **zazielen go i ozdób kwiatami doniczkowymi**. Każda roślina pochłaniająca groźne zanieczyszczenia jest przecież na wagę złota.

### • **Zainwestuj w odnawialne źródła energii**



A może zamiast starego „kopciucha” warto skupić się na urządzeniach, które dostarczą nam **darmową energię ciepłą i elektryczną pochodzącą np. z wiatru czy słońca**? Koszt takiej instalacji nie jest mały, ale na przestrzeni lat zwraca się z nawiązką. A do tego **chronimy środowisko i oszczędzamy zasoby**. Panele fotowoltaiczne, kolektory słoneczne czy turbiny wiatrowe są już szeroko dostępne i coraz częściej spotykane na prywatnych budynkach.

# Zrezygnuj z „kopciucha” - sięgnij po wsparcie!

Ograniczając emisję zanieczyszczeń z domowego pieca, dbasz nie tylko o środowisko, ale przede wszystkim o zdrowie swojej rodziny i sąsiadów.



Chcesz wymienić starego „kopciucha” na ekologiczne urządzenie grzewcze?

**Mamy dla Ciebie propozycje dofinansowania:**

Program „Czyste powietrze”	Gminny program wymiany pieców	Program STOP SMOG
<b>Dla kogo?</b> Dla właścicieli jednorodzinnych budynków mieszkalnych.	<b>Dla kogo?</b> Dla właścicieli budynków mieszkalnych z terenu gminy Dąbrówka.	<b>Dla kogo?</b> Dla właścicieli budynków mieszkalnych kwalifikujących się do tzw. ubóstwa energetycznego.
<b>Na co?</b> Dofinansowanie wymiany starych i nieefektywnych źródeł ciepła na paliwo stałe na nowoczesne źródła ciepła spełniające najwyższe normy, oraz przeprowadzenia niezbędnych prac termomodernizacyjnych budynku.	<b>Na co?</b> Dofinansowanie wymiany wysokoemisyjnych źródeł ciepła na paliwo stałe na niskoemisyjne spełniające wymogi ekoprojektu. <b>Uwaga!</b> Konieczna jest likwidacja starego źródła ciepła!	<b>Na co?</b> Dotacja na wymianę i likwidację wysokoemisyjnych źródeł ciepła na niskoemisyjne, a także na podłączenie do sieci gazowej.
<b>Ile?</b> Dotacja może wynosić do <b>30 000 zł</b> dla podstawowego poziomu dofinansowania i <b>37 000 zł</b> dla podwyższonego poziomu dofinansowania.	<b>Ile?</b> Dotacja przyznawana jest w wysokości <b>do 75%</b> wydatków poniesionych na realizację przedsięwzięcia, jednak nie więcej niż <b>5 000 zł</b> .	<b>Ile?</b> Dotacja może wynosić <b>do 90%</b> wydatków poniesionych na realizację przedsięwzięcia.

**Chcesz wiedzieć więcej? Zgłoś się do naszego punktu konsultacyjnego:**

## Urząd Gminy w Dąbrówce

Referat Ochrony Środowiska i Gospodarki Odpadami - pok. nr 5 (parter)

Tel. (29) 642-90-04

## Czynny:

- poniedziałek w godz. 9.00 - 18.00
- wtorek - czwartek w godz. 7.30 - 15.30
- piątek w godz. 7.30 - 14.30

Punkt konsultacyjny uruchomiony w ramach rządowego Programu Priorytetowego „Czyste Powietrze”

Zadanie pn. **Przeprowadzenie akcji informacyjno-edukacyjnych na terenie Gminy Dąbrówka** zrealizowano przy pomocy środków z budżetu Województwa Mazowieckiego w ramach „Mazowieckiego Instrumentu Wsparcia Ochrony Powietrza i Mikroklimatu MAZOWSZE 2021”



## Eko-aktywna Dąbrówka!

### Urząd Gminy Dąbrówka

ul. Tadeusza Kościuszki 14

05-252 Dąbrówka

tel. (29) 757-80-02

[www.dabrowka.net.pl](http://www.dabrowka.net.pl)

Polski indeks  
jakości powietrza

Bardzo dobry

Dobry

Umiarkowany

Dostateczny

Zły

Bardzo zły

Brak indeksu