

# W jaki sposób zanieczyszczenie powietrza szkodzi mojemu zdrowiu?

Zanieczyszczenie powietrza oddziałuje na nas od naszego pierwszego do naszego ostatniego oddechu. Dostaje się do Twoich płuc i przemieszcza się do krwiobiegu, szkodząc każdemu organowi w Twoim ciele.

Każda ilość zanieczyszczonego powietrza może szkodzić Twojemu zdrowiu – **im więcej go wdychasz, tym większe jest ryzyko.**

Zanieczyszczenie powietrza może powodować i pogarszać choroby serca i płuc, raka płuc, wysokie ciśnienie krwi i wylewy.

Zanieczyszczenie powietrza jest powiązane z problemami, występującymi podczas ciąży, w tym niską wagą urodzeniową, przedwczesnym porodem i utratą ciąży.

Zanieczyszczenie powietrza oddziałuje na Twój mózg, wpływając na zdrowie psychiczne i przyczyniając się do problemów z pamięcią i demencji.

**Jednak są rzeczy, które możemy robić, aby chronić nasze zdrowie.**

**Nauč się prostych kroków, które możesz podjąć, aby oczyścić powietrze i chronić swoje zdrowie, udając się na [cleanairhub.org.uk](https://cleanairhub.org.uk)**



## Działania, które możemy podjąć dla oddychania czystszym powietrzem

### Wybory przejazdowe dla czystszej powietrza

Kiedy możesz, spaceruj lub jeźdź na rowerze do pracy, lub szkoły, wybierając **bardziej ekologiczne trasy** z mniejszym ruchem (w tym miejsca jak Southampton Common i East Park).

Rozważ przestawienie się na **auto elektryczne** lub **zostawianie auta w domu**.

Jeśli musisz prowadzić, **wyłącz silnik**, kiedy się nie poruszasz i kiedy jest to bezpieczne.



Sprawdź, jaka jest jakość powietrza w Twoim obszarze pod adresem [southampton.gov.uk](https://southampton.gov.uk).

### Domowe decyzje dla czystszej powietrza

Korzystaj z **bezwonnych**, delikatniejszych środków czystości i unikaj odświeżaczy wtykanych do gniazdka.

Podczas remontu wybieraj bardziej bezpiecznych farb i lakierów, oznakowanych „**low VOC**”.

Poproś ludzi o **niepalenie** papierosów lub e-papierosów w Twoim domu.

**Wykluczaj wydzielanie płomieni w domu** (np. przez żelazny piecyk na drewno, kominek opalany węglem lub świece).

**Otwieraj okna**, które znajdują się daleko od głównych ulic, aby wentylować swój dom.

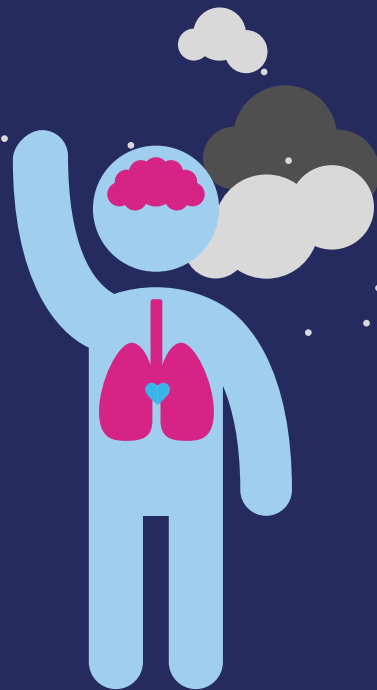


# Zanieczyszczenie powietrza może powodować lub pogarszać problemy zdrowotne u **dzieci**

Następujące działania mogą pomóc chronić Twoje dziecko:

- 1. Wybieraj cichsze, bardziej ekologiczne trasy:** Wybieraj cichsze ścieżki prowadzące przez tereny zielone, aby trzymać się z daleka od szkodliwego dla środowiska ruchu.
- 2. Zostawiaj auto w tyle:** Zachęcaj swoją rodzinę do częstszego spacerowania lub jeżdżenia na rowerze.
- 3. Wyłączaj silnik:** Jeśli musisz korzystać z auta, wyłączaj silnik, kiedy się nie poruszasz i kiedy jest to bezpieczne.
- 4. Sprawdzaj prognozy zanieczyszczeń:** Korzystaj z [SouthamptonAir.org.uk](https://SouthamptonAir.org.uk), aby sprawdzać jakość powietrza w Twoim obszarze.
- 5. Oczyszczaj powietrze w swoim domu:** Korzystaj z bezwonnych, delikatniejszych środków czystości i wykluczaj wydzielanie płomieni w domu. Używaj produktów „low VOC” podczas malowania lub remontu. Otwieraj okna, jeśli znajdują się daleko od głównych ulic, aby wentylować swój dom.

Dowiedz się więcej na temat zanieczyszczeń powietrza i ochrony zdrowia Twojej rodziny pod adresem [cleanairhub.org.uk](https://cleanairhub.org.uk)



# Mój plan działania przeciwko zanieczyszczeniu powietrza

Wybierz działania, które wraz ze swoją rodziną podejmiesz, w celu ochrony waszego zdrowia przed zanieczyszczeniem powietrza

Będziemy **chodzić lub jeździć na rowerze** do szkoły

Kupimy **bezpieczniejsze środki czystości i farby**

Będziemy wybierać **cichsze, bardziej ekologiczne trasy**, aby unikać intensywnego ruchu

Poprosimy ludzi o **niepalenie** w naszym domu

Będziemy **zostawiać auto w domu**, kiedy to możliwe

Wykluczmy **wydzielanie płomieni w domu** (np. żelazny piecyk na drewno, kominek opalany węglem lub świece).

Będziemy **wyłączać silnik**, kiedy auto nie będzie się poruszać

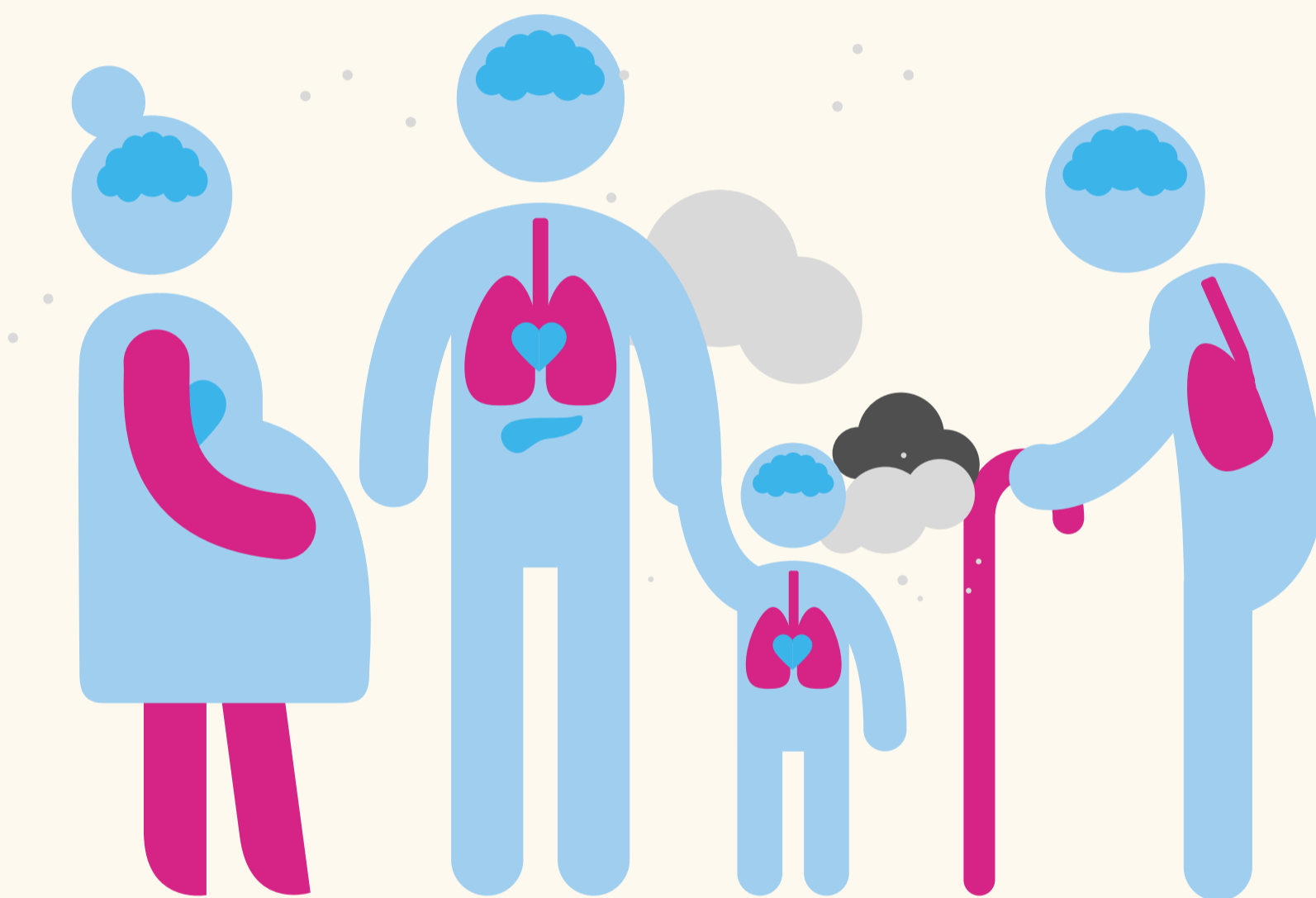
Będziemy **otwierać okno**, podczas gotowania i sprzątania



# Zanieczyszczenie powietrza

## oddziałuje na nas wszystkich

Brudne powietrze dostaje się do Twoich płuc i przemieszcza się do krwiobiegu, szkodząc każdemu organowi w Twoim ciele.



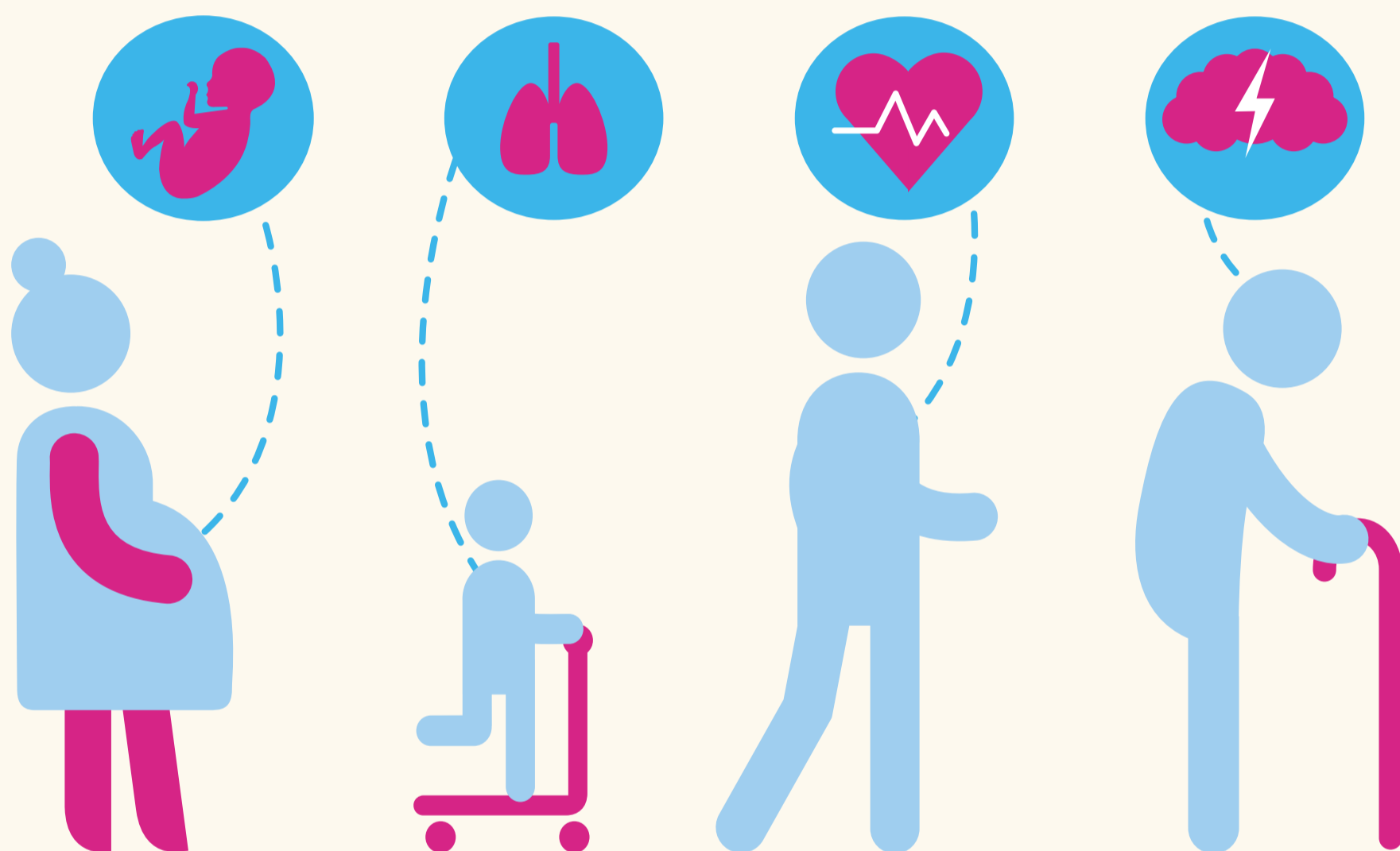
Dowiedz się, jak możesz oczyścić powietrze  
i chronić swoje zdrowie, pod adresem

[cleanairhub.org.uk](https://cleanairhub.org.uk)



# Zanieczyszczenie powietrza

oddziałuje na Ciebie od  
Twojego pierwszego do  
ostatniego oddechu



Są to kroki, które każdy z nas może podjąć w celu oczyszczenia powietrza i ochrony naszego zdrowia

**Dowiedz się więcej pod adresem**

[cleanairhub.org.uk](https://cleanairhub.org.uk)



## W jaki sposób zanieczyszczenie powietrza szkodzi mojemu zdrowiu?

Zanieczyszczenie powietrza oddziałuje na nas od naszego pierwszego do naszego ostatniego oddechu. Dostaje się do Twoich płuc i przemieszcza się do krwiobiegu, szkodząc każdemu organowi w Twoim ciele.

Każda ilość zanieczyszczonego powietrza może szkodzić Twojemu zdrowiu – im więcej go wdychasz, tym większe jest ryzyko.

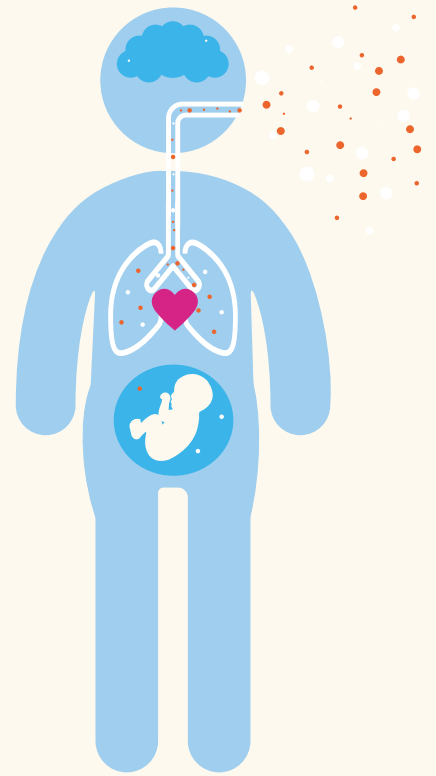
Zanieczyszczenie powietrza może powodować i pogarszać choroby serca i płuc, raka płuc, wysokie ciśnienie krwi i wylewy.

Zanieczyszczenie powietrza jest powiązane z problemami, występującymi podczas ciąży, w tym niską wagą urodzeniową, przedwczesnym porodem i utratą ciąży.

Zanieczyszczenie powietrza oddziałuje na Twój mózg, wpływając na zdrowie psychiczne i przyczyniając się do problemów z pamięcią i demencji.

**Jednak są rzeczy, które możemy robić, aby chronić nasze zdrowie.**

**Naucz się prostych kroków, które możesz podjąć, aby oczyścić powietrze i chronić swoje zdrowie, udając się na [cleanairhub.org.uk](https://cleanairhub.org.uk)**



## Działania, które możemy podjąć dla oddychania czystszym powietrzem

### Wybory przejazdowe dla czystszego powietrza

Kiedy możesz, spaceruj lub jedź na rowerze do pracy, lub szkoły, wybierając **bardziej ekologiczne trasy** z mniejszym ruchem (w tym miejsca jak Southampton Common i East Park).

Rozważ przestawienie się na **auto elektryczne** lub **zostawianie auta w domu**.

Jeśli musisz prowadzić, **wyłącz silnik**, kiedy się nie poruszasz i kiedy jest to bezpieczne.



Sprawdź, jaka jest jakość powietrza w Twoim obszarze pod adresem [southampton.gov.uk](https://southampton.gov.uk).

### Domowe decyzje dla czystszego powietrza

Korzystaj z **bezwonnych**, delikatniejszych środków czystości i unikaj odświezaczy wtykanych do gniazdka.

Podczas remontu wybieraj bardziej bezpiecznych farb i lakierów, oznakowanych „**low VOC**”.

Poproś ludzi o **niepalenie** papierosów lub e-papierosów w Twoim domu.

**Wykluczaj wydzielanie płomieni w domu** (np. przez żelazny piecyk na drewno, kominek opalany węglem lub świece).

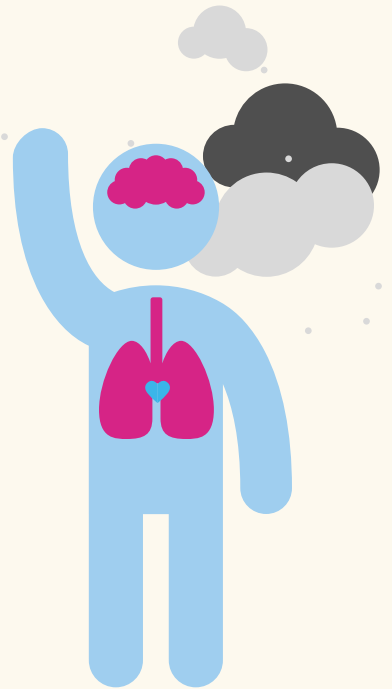
**Otwieraj okna**, które znajdują się daleko od głównych ulic, aby wentylować swój dom.



# Zanieczyszczenie powietrza może powodować lub pogarszać problemy zdrowotne u **dzieci**

Następujące działania mogą pomóc chronić Twoje dziecko:

- 1. Wybieraj cichsze, bardziej ekologiczne trasy:** Wybieraj cichsze ścieżki prowadzące przez tereny zielone, aby trzymać się z daleka od szkodliwego dla środowiska ruchu.
- 2. Zostawiaj auto w tyle:** Zachęcaj swoją rodzinę do częstszego spacerowania lub jeżdżenia na rowerze.
- 3. Wyłączaj silnik:** Jeśli musisz korzystać z auta, wyłączaj silnik, kiedy się nie poruszasz i kiedy jest to bezpieczne.
- 4. Sprawdzaj prognozy zanieczyszczeń:** Korzystaj z SouthamptonAir.org.uk, aby sprawdzać jakość powietrza w Twoim obszarze.
- 5. Oczyszczaj powietrze w swoim domu:** Korzystaj z bezwonnych, delikatniejszych środków czystości i wykluczaj wydzielanie płomieni w domu. Używaj produktów „low VOC” podczas malowania lub remontu. Otwieraj okna, jeśli znajdują się daleko od głównych ulic, aby wentylować swój dom.



Dowiedz się więcej na temat zanieczyszczeń powietrza i ochrony zdrowia Twojej rodziny pod adresem [cleanairhub.org.uk](https://cleanairhub.org.uk)



## Mój plan działania przeciwko zanieczyszczeniu powietrza

Wybierz działania, które wraz ze swoją rodziną podejmiesz, w celu ochrony waszego zdrowia przed zanieczyszczeniem powietrza

Będziemy **chodzić lub jeździć na rowerze** do szkoły

Kupimy **bezpieczniejsze środki czystości i farby**

Będziemy wybierać **cichsze, bardziej ekologiczne trasy**, aby unikać intensywnego ruchu

Poprosimy ludzi o **niepalenie** w naszym domu

Będziemy **zostawiać auto w domu**, kiedy to możliwe

Wykluczmy **wydzielanie płomieni w domu** (np. żelazny piecyk na drewno, kominek opalany węglem lub świece).

Będziemy **wyłączać silnik**, kiedy auto nie będzie się poruszać

Będziemy **otwierać okno**, podczas gotowania i sprzątanía

