



zdrowe miasto

## Smog jest groźny dla seniora.

Twój organizm z wiekiem gorzej radzi sobie z zanieczyszczeniami. Smog może:

- ♥ nasilać choroby serca i układu krążenia,
- 😷 powodować duszności i pogarszać choroby płuc,
- ⚠️ podnosić ryzyko udarów i zawałów,
- 🛡️ osłabiać odporność i zwiększać podatność na infekcje.



## Jak możesz się chronić?

1

W dni smogowe zostań w domu, szczególnie rano i wieczorem.

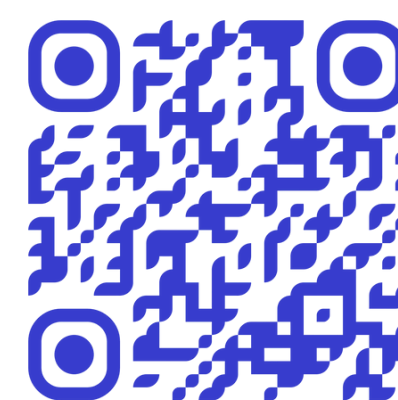
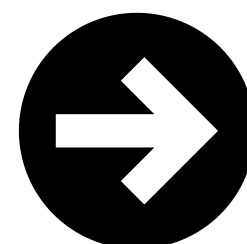
2

Sprawdzaj codziennie komunikaty o jakości powietrza.

3

Zamykaj okna, gdy powietrze na zewnątrz jest złej jakości.

**Możesz samodzielnie monitorować jakość powietrza na mapie czujników rozmieszczonych w mieście.**  
[www.airly.org/map/pl](http://www.airly.org/map/pl)



Projekt „Zdrowe Miasto” finansowany przez Województwo Warmińsko-Mazurskie w ramach Narodowego Programu Zdrowia 2021–2025.

[zdrowemiasto.communicare.com.pl](http://zdrowemiasto.communicare.com.pl)

