

WOJEWÓDZTWO PODLASKIE

POZIOM 3

Powiadomienie o ryzyku wystąpienia przekroczenia poziomu alarmowego dla pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu

INFORMACJE O RYZYKU PRZEKROCZENIA POZIOMU ALARMOWEGO	
Zagrożenie	Ryzyko wystąpienia przekroczenia poziomu alarmowego – 150 µg/m ³ dla pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu.
Data wystąpienia	07.01.2026 r. godz. 7:00
Przewidywany czas trwania ryzyka	Od godz. 7:00 dnia 07.01.2026 r. do godz. 24.00 dnia 07.01.2026 r.
Przyczyny	Warunki meteorologiczne utrudniające rozprzestrzenianie się zanieczyszczeń w sytuacji wzmożonej emisji z sektora bytowo-komunalnego
Prognozowana jakość powietrza	
Prognoza na dzień 07.01.2026 r. dla stężeń średniodobowych pyłu zawieszonego PM10 przygotowana została na podstawie wyników pomiarów ze stacji pomiarowej w Łomży (PdŁomSikorsk) z dni: 06.01.2026 r. i 07.01.2026 r. oraz prognoz meteorologicznych.	
Obszar ryzyka wystąpienia przekroczenia poziomu alarmowego dla pyłu PM10	
Prognozowane przekroczenie poziomu alarmowego dla pyłu PM10 obejmuje powiat: <i>miasta Łomża</i>	
Ludność narażona na ryzyko wystąpienia przekroczenia poziomu alarmowego dla pyłu PM10	
Ludność zamieszkująca obszar, na którym istnieje ryzyko przekroczenia poziomu alarmowego dla pyłu PM10: <i>około 60 tysięcy mieszkańców</i>	

INFORMACJE O ZAGROŻENIU	
Wrażliwe grupy ludności	• osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób serca (zwłaszcza niewydolność serca, choroba wieńcowa), • osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób układu oddechowego (np. astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc), • osoby starsze, kobiety w ciąży oraz małe dzieci, • osoby z rozpoznaną chorobą nowotworową oraz ozdrowieńcy.
Możliwe negatywne skutki dla zdrowia	Osoby cierpiące z powodu chorób serca mogą odczuwać pogorszenie samopoczucia np. uczucie bólu w klatce piersiowej, brak tchu, znużenie. Osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób układu oddechowego mogą odczuwać przejściowe nasilenie dolegliwości, w tym kaszel, dyskomfort w klatce piersiowej, nasilenie się objawów ataków astmy. Podobne objawy mogą wystąpić również u osób zdrowych. W okresach wysokich stężeń pyłu zawieszonego w powietrzu zwiększa się ryzyko infekcji dróg oddechowych.

Zalecane środki ostrożności	<u>Ogół ludności:</u> - unikaj intensywnego wysiłku fizycznego na zewnątrz, - nie wietrz pomieszczeń, - nie zwiększaj zanieczyszczenia powietrza, np. nie pal w kominku. <u>Wrażliwe grupy ludności:</u> - unikaj wysiłku fizycznego na zewnątrz, w miarę możliwości nie wychodź na zewnątrz, - nie zapominaj o normalnie przyjmowanych lekach, - osoby z astmą mogą częściej odczuwać objawy (duszność, kaszel, świsty) i potrzebować swoich leków częściej niż normalnie, - nie wietrz pomieszczeń, - nie zwiększaj zanieczyszczenia powietrza, np. nie pal w kominku. W przypadku nasilenia objawów chorobowych zalecana jest konsultacja z lekarzem. <u>Zaleca się również:</u> - zwiększenie nadzoru nad osobami przewlekle chorymi, w tym niepełnosprawnymi, - stosowanie środków ochrony osobistej (np. tzw. masek antysmogowych) tylko po konsultacji z lekarzem, - prowadzenie szerokiej edukacji adresowanej przede wszystkim do uczniów szkół podstawowych, średnich oraz ich prawnych opiekunów, dotyczącej problemu zanieczyszczonego powietrza oraz możliwych zachowań i czynności zmniejszających ryzyko narażenia na wysokie stężenia zanieczyszczeń w tym pyłu zawieszonego, - bieżące śledzenie informacji o zanieczyszczeniu powietrza (http://powietrze.gios.gov.pl/pjp/current) i prognoz zmian zanieczyszczenia powietrza (https://powietrze.gios.gov.pl/pjp/airPollution)
---	--

DZIAŁANIA ZMIERZAJĄCE DO OGRANICZENIA PRZEKROCZEŃ	
Zakres działań krótkoterminowych	Działania określone przez Zarząd Województwa w planach działań krótkoterminowych dostępne pod adresem: - dla strefy podlaskiej: https://bip.podlaskie.eu/wojewodztwo/urzed_mar/programy_i_dzialania/programy_od_2009/aktualizacja-programu-ochrony-powietrza-dla-strefy-podlaskiej-1.htm

INFORMACJE ORGANIZACYJNE	
Data wydania	07.01.2026. godz. 7:30
Podstawa prawna	- Ustawa z dnia 27 kwietnia 2001 r. Prawo ochrony środowiska (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 647.) - Rozporządzenie Ministra Klimatu i Środowiska z dnia 12 kwietnia 2021 roku w sprawie poziomów niektórych substancji w powietrzu (Dz. U.2021 r. poz. 845)
Źródła danych	- Państwowy Monitoring Środowiska – dane z systemu monitoringu jakości powietrza Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska - Instytut Ochrony Środowiska – Państwowy Instytut Badawczy (IOŚ-PIB) w Warszawie - prognoza jakości powietrza
Opracowanie	Główny Inspektorat Ochrony Środowiska
Publikacja	https://powietrze.gios.gov.pl/pjp/rwms/10/overruns/0

Wzór powiadomienia do systemu RSO

Tytuł	Uwaga! SMOG
Skrót	W dniu 07.01.2026 r. na części woj. podlaskiego istnieje ryzyko wystąpienia przekroczenia poziomu alarmowego dla pyłu PM10 (150 µg/m³).
Treść całego powiadomienia	Ryzyko przekroczenia poziomu alarmowego w dniu 07.01.2026 r. dla pyłu zawieszonego PM10 obejmuje powiat: m. Łomża Zrezygnuj ze spacerów. Jeśli możesz, zostań w domu. Ogranicz wietrzenie pomieszczeń.