

## Wszyscy oddychamy, psuć powietrza i zdrowia nie damy!



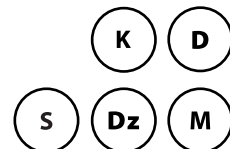
---

### Inspiracja

---

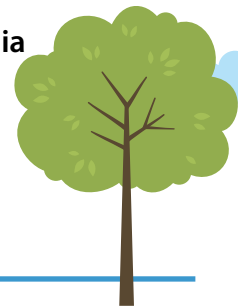
Powietrze jest nam niezbędne do życia. Kiedy oddychamy, na ogół się jednak nad tym nie zastanawiamy. Bardziej uważne osoby czują zapach wiosennych kwiatów albo gotującego się obiadu, ale większość ludzi raczej nie przywiązuje do tego uwagi. Dopiero, gdy coś jest nie tak – powietrze staje się ciężkie od dymu lub odoru - wtedy większość z nas to zauważa. Niestety najczęściej zaciskamy zęby i stwierdzamy, że takie są po prostu uroki życia na wsi, nic się z tym nie da zrobić i trzeba się przyzwycząić. Czy aby na pewno? Temat zanieczyszczenia powietrza jest dostrzegany przez członkinie Kół Gospodyń Wiejskich. Często pojawiał się jako jeden z problemów środowiskowych dotyczących okolicy podczas prowadzonych w KGW warsztatów identyfikacji potrzeb, jednak akcja z nim związanych jest ciągle zbyt mało. Mamy nadzieję, że ten rozdział pomoże to zmienić!

# Wszyscy oddychamy, psuć powietrza i zdrowia nie damy!



## Akcja ma na celu:

- zwiększenie świadomości mieszkańców na temat źródeł zanieczyszczenia powietrza i wpływu jakości powietrza na zdrowie najbliższych,
- wzrost poczucia współodpowiedzialności za stan powietrza,
- zachęcenie mieszkańców do działań mających na celu poprawę stanu powietrza w swojej miejscowości,
- zwiększenie wiedzy na temat postępowania w przypadku wystąpienia silnego zanieczyszczenia powietrza.



Akcja informacyjno-edukacyjno-interwencyjna dotycząca ograniczania zanieczyszczeń powietrza oraz wpływu jego jakości na zdrowie jest bardzo ważna. Warto przeprowadzać ją regularnie – szczególnie na początku i w trakcie sezonu grzewczego. Temat dotyczy wszystkich, bo przecież wszyscy oddychamy powietrzem, dlatego postaramy się zaangażować do wspólnych działań dzieci, młodzież i dorosłych, w tym przedstawiciele urzędu gminy. Ci ostatni mogą poinformować mieszkańców o ewentualnej dotacji na wymianę pieców grzewczych i docieplenie domów. Prowadzone razem działania pomogą poprawić jakość powietrza, a przez to zdrowie i komfort życia mieszkańców Waszej miejscowości.

Zanieczyszczenia powietrza są groźne dla naszego zdrowia i mogą być przyczyną poważnych chorób płuc, serca i naczyń krwionośnych, układu nerwowego i hormonalnego. Szczególnie niebezpieczne są dla małych dzieci, kobiet planujących potomstwo oraz seniorów. Mogą powodować rozwój nowotworów, zatory, poronienia, bezpłodność, a nawet śmierć. W Polsce, według badań, z powodu zanieczyszczeń powietrza przedwcześnie umiera nawet 44 tysiące osób rocznie, to prawie 15 razy więcej niż w wypadkach samochodowych (za *Air quality in Europe 2018, dane za 2015 EEA; Wypadki drogowe w Polsce w 2015 Komenda Główna Policji*). Te smutne dane wskazują, jak wielki to problem, ale też pokazują, że nie możemy być obojętni i potrzebujemy działać!

Zanieczyszczenia pochodzą przede wszystkim z niskiej emisji, czyli dymu wydostającego się wraz z niebezpiecznymi pyłami (PM 2.5 i PM 10) i związkami chemicznymi z kominów do 40 m wysokości (jak w naszych domach). To efekt spalania nie tylko śmieci – czego pod żadnym pozorem robić nie można, ale też słabej jakości opału w przestarzałych piecach. Temperatura spalania w takich piecach jest niska, przez co do powietrza wydostają się niebezpieczne substancje. Miał, muł węglowy, mocno zasiarczony węgiel, węgiel brunatny czy mokre drewno są też niskokaloryczne, co oznacza, że z ich spalania otrzymujemy mało energii (ciepła), więc musimy spalać ich więcej niż paliwa dobrej jakości. Wymiana źródła ciepła na kocioł nowej generacji wraz z termomodernizacją budynków (dociepleniem ścian, wymianą okien i drzwi, likwidacją tzw. mostków cieplnych) oraz wykorzystanie **Odnawialnych Źródeł Energii** przyczynią się znacząco do redukcji zanieczyszczeń. Źródłem zanieczyszczenia powietrza są też: wypalanie traw (niestety wciąż zdarzają się takie przypadki), spalanie skoszonej trawy, liści i części roślin, wylwanie gnojowicy, wywóz szamba na pola, przemysłowe hodowle zwierząt, chemiczne opryski upraw, chodników i rowów melioracyjnych, skażenia wynikające z utylizacji lub produkcji, składowiska odpadów, ruch samochodowy i in. We wszystkich tych przypadkach możemy interweniować, aby ograniczyć, a czasem nawet w pełni usunąć źródło zanieczyszczeń.

## Przygotowanie i przeprowadzenie akcji

Porozmawiajcie o tym, jakie problemy związane z powietrzem występują w Waszej okolicy i wybierzcie ten najbardziej uciążliwy. W niektórych miejscowościach problem niskiej emisji jest duży w sezonie grzewczym, w innych przyczyną zanieczyszczeń może być sąsiad, który spala śmieci albo wylewa gnojowicę na pola, jeszcze w innych zakład produkcyjny lub przemysłowa hodowla.

Kiedy określicie główny problem, zastanówcie się, co możecie zrobić we własnym zakresie. Być może sąsiad, który spala śmieci, nie ma świadomości, jak bardzo szkodzi sobie i innym narażonym na wdychanie zatrutego powietrza. Może nie wie, że zanieczyszczenia osiadają też na ziemi w jego własnym ogródku i cała rodzina oddycha zatrutym powietrzem oraz je skażoną żywność. Zawsze dobrze zacząć od szczerzej i spokojnej rozmowy.

## Przygotowanie i przeprowadzenie akcji

Dobrym pomysłem może być przygotowanie ulotek edukacyjnych i rozdanie ich mieszkańcom podczas spotkania na ten temat lub festynu. W ulotce powinna znaleźć się informacja o szkodliwości niskiej emisji, zakazie spalania śmieci, a także możliwościach otrzymania dotacji do wymiany pieców i termomodernizacji. Zapytajcie o ulotki w urzędzie gminy lub starostwie – często urzędy dysponują odpowiednimi materiałami do przekazania, a jeśli nie - zgłóście potrzebę ich przygotowania.

Materiały edukacyjne (ulotki, plakaty) możecie przygotować wspólnie z dziećmi podczas warsztatów zorganizowanych np. we współpracy z nauczycielami. Porozmawiajcie z dziećmi o szkodliwości zanieczyszczeń powietrza i zachęćcie, aby to narysowały, a następnie wspólnie powieście plakaty w widocznych miejscach – na tablicy ogłoszeń, w lokalnym sklepie, na drzwiach szkoły, przedszkola. Poproście dzieci, aby porozmawiały o tym z rodzicami i dziadkami – często ten sposób jest najbardziej skuteczny!

Drzewa to zielone płuca Ziemi - to one oczyszczają powietrze i produkują tlen (nawet zimą!). **Zorganizujcie akcję ochrony drzew i sadzenia nowych** w Waszej miejscowości - uświadamiajcie mieszkańców, że każde drzewo stanowi naturalny filtr powietrza, a im jest ich więcej, tym bardziej nas chronią. Zaproście do akcji dzieci, młodzież i dorosłych.

Wykorzystajcie media społecznościowe, aby regularnie informować o problemie zanieczyszczenia powietrza i jego wpływie na zdrowie, a także o sposobach zapobiegania temu zjawisku.

Jeśli w gminie znajduje się miernik jakości powietrza, publikujcie informacje o przekroczeniach normy, a jeśli go nie ma, zgłóście potrzebę jego instalacji. Do orientacyjnego sprawdzenia jakości powietrza można wykorzystać bezpłatne aplikacje lub strony www - np. [kanarek](#), [jakość powietrza w Polsce](#) czy [airly](#).

Poszukajcie sojuszników i osób, które wesprą Wasze działania – ksiądz, strażacy, wójt, sołtyska, pracownice i pracownicy urzędu gminy, którzy zajmują się sprawami środowiska. Zaproście ich do rozmowy o tym, co możecie wspólnie zrobić, aby rozwiązać problem zanieczyszczenia powietrza w Waszej miejscowości.

Pamiętajcie, że potrzebna jest mobilizacja całej społeczności, bo dbałość o czyste powietrze zależy od zaangażowania wszystkich mieszkańców.

### Co robić, kiedy jakość powietrza jest zła?

- **ograniczyć przebywanie na zewnątrz** do niezbędnego minimum – szczególnie wysiłek fizyczny, podczas którego nasze płuca wchłaniają duże ilości zanieczyszczeń,
- **nie wietrzyć mieszkań,**
- **zwrócić szczególną uwagę na dzieci i osoby starsze,** które są bardzo wrażliwe na zanieczyszczenia powietrza, w przypadku duszności czy złego samopoczucia zgłóścić się do lekarza,
- **alarmować odpowiednie służby** - urząd gminy, straż gminną, Policję, anonimowo można zadzwonić pod numer 986 lub użyć [formularza](#) rządowego.

### Nigdy nie pal!

- **śmieci** – wytwarza się trucizna, którą wdychasz z powietrzem i zjadasz wraz z uprawami,
- **traw i nieużytków** – zabijasz zwierzęta, życie glebowe, trujesz siebie i innych, powodujesz niebezpieczeństwo pożaru i spalenia całego dobytku,
- **mułu, mialu ani mokrego drewna** – drewno sezonuj przez minimum 2 lata, wtedy szkodliwych substancji jest zdecydowanie mniej,
- **skoszonej trawy ani liści** – wrzuć je do kompostownika,
- **opon, farb, lakierów, mebli i innych tego typu rzeczy** – opary powstałe przy ich spalaniu są skrajnie niebezpieczne i toksyczne!

Unikaj miejsc, gdzie prowadzony jest oprysk chemiczny  
– te niebezpieczne substancje wnikają do organizmu wraz z oddechem oraz przez skórę.

**Czy wiesz, że:** SMOG - to mgła pełna zanieczyszczeń. Występuje najczęściej zimą na skutek palenia w piecach, zwłaszcza przy niskiej temperaturze, wysokiej wilgotności i braku wiatru.