

# Jak zadbać o jakość powietrza w sezonie grzewczym?



Zanieczyszczenie powietrza to poważny problem zdrowotny – każdego roku odpowiada za tysiące przedwczesnych zgonów. Coraz więcej osób zmaga się też z jego skutkami: astmą, chorobami układu krążenia czy nowotworami płuc. Dlatego walka o czyste powietrze powinna toczyć się nie tylko na poziomie państwowym, ale również lokalnym – a nawet indywidualnym, szczególnie w sezonie grzewczym.

## **Domowe ogrzewanie a jakość powietrza**

W okresie zimowym głównym źródłem zanieczyszczeń są domowe systemy grzewcze, zwłaszcza te oparte na węglu, drewnie czy oleju opałowym. Dlatego tak ważne jest, aby wybierać bardziej ekologiczne rozwiązania – na przykład nowoczesne kotły na pellet, które emitują znacznie mniej szkodliwych substancji niż tradycyjne piece.

## **Co jeszcze możemy zrobić we własnych domach – zwłaszcza zimą, gdy sezon grzewczy sprzyja zanieczyszczeniu powietrza?**

### **Kiedy powietrze jest najbardziej zanieczyszczone?**

Choć intuicyjnie mogłoby się wydawać, że największe zanieczyszczenie występuje w ciągu dnia, gdy ulice są pełne samochodów, to zimą najgorsza jakość powietrza przypada często na godziny nocne i poranne – między 22:00 a 6:00. Dlaczego?

W nocy temperatura powietrza spada, a wiatr ustaje. Brakuje ruchów atmosferycznych, które mogłyby rozproszyć zanieczyszczenia. Co więcej, w sezonie grzewczym wieczorami intensywnie ogrzewamy domy, co zwiększa emisję szkodliwych cząsteczek. Efekt? Zanieczyszczenia gromadzą się przy powierzchni ziemi, a ich stężenie rośnie.

### **Czy powietrze jest zanieczyszczone także wewnątrz pomieszczeń?**

Tak – i to bardziej, niż się wydaje. W nocy zamykamy okna, włączamy ogrzewanie, używamy świec zapachowych, kominków czy kuchenek gazowych. Wszystkie te źródła mogą emitować lotne związki organiczne (LZO), takie jak formaldehyd i tlenek węgla. W połączeniu ze słabą wentylacją i wyższą wilgotnością powietrza, typową dla zimowych nocy, może to prowadzić do pogorszenia jakości powietrza w pomieszczeniach.

Jeśli nie korzystasz z oczyszczaczy powietrza ani nie zapewniasz odpowiedniej wentylacji, przez całą noc możesz wdychać zanieczyszczone powietrze. To może z kolei prowadzić do zaburzeń snu, nasilenia objawów alergii, a w dłuższej perspektywie – do rozwoju chorób układu oddechowego.

### **Jak poprawić jakość powietrza w domu zimą?**

Skoro wiemy, że zimą – zwłaszcza nocą – jakość powietrza jest najgorsza, warto podjąć kilka prostych kroków, by chronić zdrowie swoje i bliskich:

- **Monitoruj jakość powietrza** zarówno na zewnątrz, jak i w domu. Pomogą w tym czujniki i aplikacje mobilne.
- **Ogranicz aktywność na zewnątrz**, gdy poziom zanieczyszczeń jest wysoki – szczególnie rano i wieczorem.
- **Zamykaj okna na noc**, ale wietrz mieszkanie w ciągu dnia, gdy powietrze jest czystsze.
- **Zainwestuj w oczyszczacz powietrza** z filtrem HEPA – to szczególnie ważne w sezonie grzewczym.
- **Unikaj produktów emitujących LZO**, takich jak aerozole, świece zapachowe czy środki czystości o intensywnym zapachu.
- **Dbaj o wilgotność powietrza** – zbyt wysoka sprzyja rozwojowi pleśni i pogarsza jakość oddychania.

### **Zima to wyzwanie - ale i szansa**

Sezon grzewczy to czas, gdy jakość powietrza drastycznie się pogarsza – zarówno na zewnątrz, jak i w naszych domach. Ale to również moment, w którym możemy świadomie zadbać o swoje zdrowie. Nawet drobne zmiany w codziennych nawykach mogą mieć realny wpływ na to, czym oddychamy.

Na terenie gminy Rytwiany funkcjonuje 6 czujników jakości powietrza. Bieżące odczyty z ich pomiarów dostępne są na stronie internetowej gminy [>> TUTAJ <<](#). Ponadto, na interaktywnej mapie systemu Airly (dostępnej pod adresem: [www.airly.org/map](http://www.airly.org/map)) można śledzić czujniki na terenie całej Polski

# W TEJ LOKALIZACJI SPRAWDZISZ JAKOŚĆ POWIETRZA!

## KOLOR DIOD CZUJNIKA

ODWZOROWUJE STAN POWIETRZA: OD NAJLEPSZEGO (ZIELEŃ), POWYŻEJ DOPUSZCZALNEJ NORMY (POMARAŃCZOWY) PO WIELOKROTNIE PRZEKROCZONE NORMY ZAGRAŻAJĄCE ZDROWIU (CZERWONY).

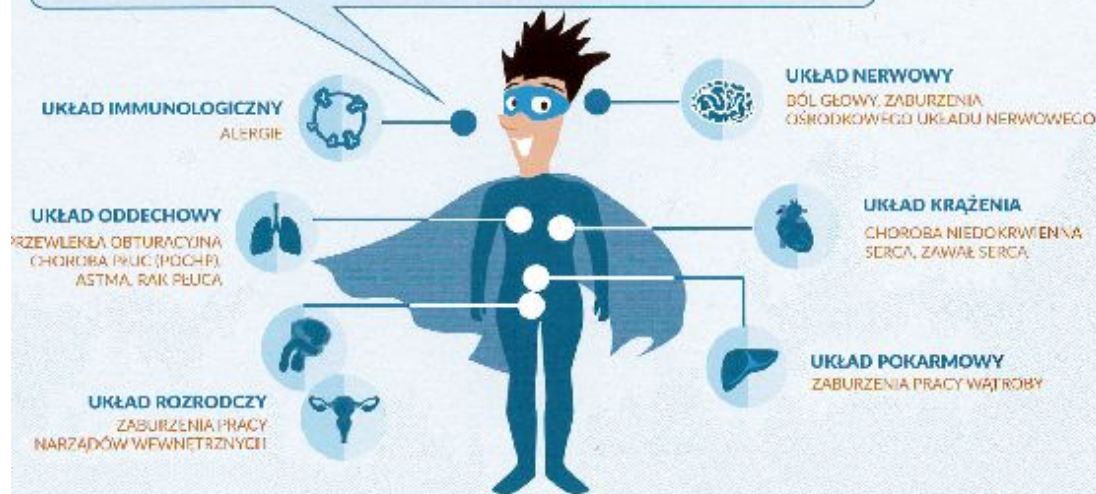


## Skala CAQI



JAKOŚĆ POWIETRZA JEST CZYNNIKIEM, KTÓRY ISTOTNIE WPŁYWA NA  
**NASZE ZDROWIE I ŻYCIE.**

NIE BĄDŹ OBOJĘTNY NA PROBLEM SMOGU W NASZYM KRAJU!



SPRAWDZAJ NA BIEŻĄCO JAKOŚĆ POWIETRZA NA **map.airly.eu**  
I W APLIKACJACH MOBILNYCH NA SYSTEM ANDROID I IOS

Źródło: [Airly.org](https://airly.org)

Gmina Rytwiany - [www.rytwiany.com.pl/index.php?newsid=5529](http://www.rytwiany.com.pl/index.php?newsid=5529)