



14 listopada - Dzień Czystego Powietrza. Czy wiesz, czym oddychasz?

natu.care

Jak zanieczyszczenie powietrza odbija się na zdrowiu?



nowotwory i choroby płuc



choroby układu krążenia



infekcje górnych dróg oddechowych



alergia



astma



spadek odporności

14 listopada obchodzimy **Dzień Czystego Powietrza**. To doskonała okazja, żeby zapoznać się z tematem, który dotyczy każdego z nas. W rankingu na najgorszą jakość powietrza Polska obecnie znajduje się w czołówce państw Unii Europejskiej, zajmując **szóste miejsce**. A alarmującym jest fakt, że **prawie jedną trzecią zanieczyszczeń w naszym kraju produkują gospodarstwa domowe**, które używają nieodpowiednich systemów ogrzewania.

Czy już czujesz zbliżającą się zimą? W powietrzu na pewno.

Czym tak naprawdę oddychamy?

Pewnie każdy pamięta ze szkolnych lekcji informacje na temat składu powietrza. Znajdziemy w nim przede wszystkim: azot (78%), tlen (20,9%), argon (0,93%), dwutlenku węgla (0,03%). Ale, ale! To nie wszystko.

Ten brakujący ułamek procenta to różne gazy szlachetne.

Dodatkowo każdego dnia wysyłamy do atmosfery rozmaite związki, które zanieczyszczają powietrze, i nasz organizm. Do najbardziej toksycznych należą: tlenek azotu, dwutlenek siarki, tlenek węgla i pyły zawieszone. To między innymi ta "czarna czwórka" tworzy wspólnie z kilkoma innymi elementami znany nam wszystkim **smog**. Jednak czy samo pojawienie się tych trujących substancji wystarczy, żeby Polska zatonała w szaro-żółtej chmurze? Nie.

Na powstanie smogu składają się 3 czynniki:

- Powietrze o wysokiej wilgotności (potrzebna nam mgła)
- Liczne zanieczyszczenia z dominującymi pyłami zawieszonymi
- stojące powietrze, czyli brak przewiewu

Niestety wiele miast nie uwzględnia w swoich planach urbanizacyjnych tzw. korytarzy powietrza. I choć koncepcja "zielonych korytarzy", staje się coraz bardziej popularna w planowaniu rozwoju miejskiego, to wciąż wiele miejscowości wyżej stawia budowę większej ilości nowych mieszkań niż troskę o jakość życia mieszkańców i ochronę przyrody.

Do powietrza trafiają toksyczne substancje, jednak pojawia się pytanie: Kto odpowiada za zatrucie powietrza?

GUS wyszczególnił kilka grup będących **źródłem emisji zanieczyszczeń** powietrza:

- Spalanie paliw w przemyśle
- Transport
- Procesy przemysłowe
- Przemysł energetyczny
- Gospodarstwa domowe
- Pozostałe źródła (m.in. gospodarka odpadami i rolnictwo)

Z raportu „[Ochrona środowiska 2022](#)” wynika, że trzema największymi emitentami pyłów, tlenków azotu i dwutlenku siarki są: transport, przemysł energetyczny i gospodarstwa domowe. Zanieczyszczone powietrze znacząco wpływa na rozwój wielu chorób w społeczeństwie. Są wśród nich m.in. choroby układu oddechowego ([astma](#), zapalenie płuc), choroby układu krążenia (zwiększenie ryzyka zakrzepów), dysfunkcje układu nerwowego (zaburzenia rozwojowe u dzieci). Dlatego warto zadbać o to, by zredukować jego wpływ na nasz organizm.

Co możemy zrobić, by ochronić się przed smogiem?

1. Nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie musisz (gdy poziom zanieczyszczeń jest wysoki, ogranicz aktywność fizyczną na dworze)
2. Skorzystaj z maseczki
3. Zadbaj o dobrą jakość systemów grzewczych (sprawdź stan ogrzewania oraz wentylacji)
4. Dbaj o nawilżenie powietrza (dzięki temu zanieczyszczenia szybciej opadną na ziemię)
5. Skorzystaj z oczyszczacza powietrza
6. Segreguj śmieci
7. Kup do domu rośliny, które naturalnie oczyszczają atmosferę
8. Zamień samochód na tramwaj czy rower (Ty też możesz przyczynić się do poprawy stanu powietrza)
9. Głosuj w budżecie obywatelskim
10. Kupuj świadomie (wybieraj zrównoważoną produkcję)

Zmiany warto zaczynać od samego siebie i swojego domu. Każdy z nas ma wpływ na to, w jakim świecie żyjemy i czym oddychamy. To wszystko kwestia wyboru. Rząd przygotował program [Czyste Powietrze](#), którego celem jest poprawa jakości powietrza w całej Polsce. Daje on możliwość dofinansowania wymiany

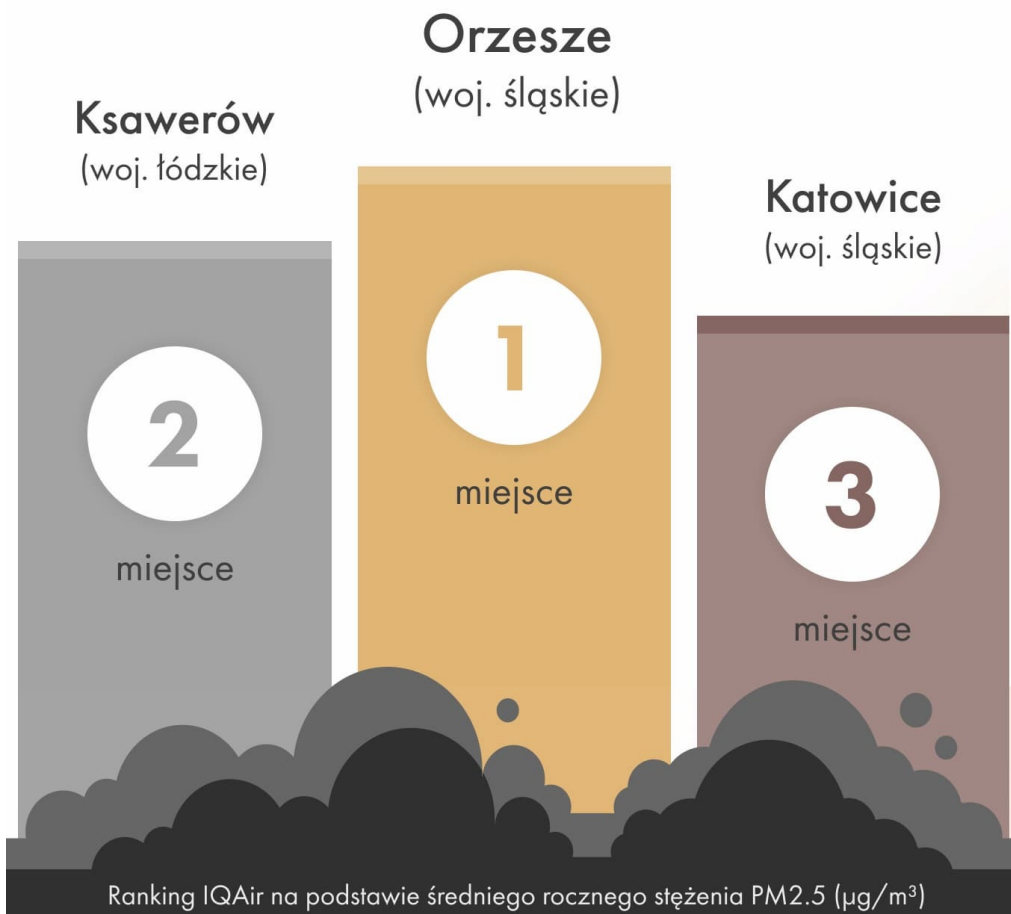
starych, нефункциональных систем грzewczych na nowe, bardziej sprzyjające środowisku. To jedna z opcji przyczynienia się do lepszej jakości życia. Jednak najważniejsze jest to, by żyć świadomie i mówić o problemie, który obecnie jest jednym z najbardziej niepokojących tematów.

Zanieczyszczone powietrze znacząco wpływa na rozwój wielu chorób w społeczeństwie. Są wśród nich m.in. choroby układu oddechowego ([astma](#), zapalenie płuc), choroby układu krążenia (zwiększenie ryzyka zakrzepów), dysfunkcje układu nerwowego (zaburzenia rozwojowe u dzieci). Dlatego warto zadbać o to, by zredukować jego wpływ na nasz organizm.

natu.care

Dzień Czystego Powietrza

10 najbardziej zanieczyszczonych obszarów w Polsce w latach 2017–2022



4. Domaszowice (woj. świętokrzyskie)

5. Pabianice (woj. łódzkie)

6. Bydgoszcz-Fordon (woj. kujawsko-pomorskie)

7. Goczałkowice-Zdrój (woj. śląskie)

8. Racibórz (woj. śląskie)

9. Kalisz (woj. wielkopolskie)

10. Zabierzów (woj. małopolskie)

Źródło:

<https://www.brzesko.pl/aktualnosc/87046,14-listopada-dzien-czystego-powietrza-czy-wiesz-czym-oddychasz>

Data wydruku: 2026-06-21 14:27:16