

mazowszeoddychaciszej.pl



MAZOWSZE ODDYCHA CISZEJ

Zadanie publiczne sfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

OCHRONA POWIETRZA ZACZYNA SIĘ OD CIEBIE

Dlaczego czyste powietrze to nasza wspólna sprawa?

Oddychamy przez całe życie – średnio ponad 20 tysięcy razy dziennie. Powietrze, którym oddychamy, trafia bezpośrednio do naszych płuc, krwi i całego organizmu. Jeśli jest zanieczyszczone, może szkodzić zdrowiu, obniżać komfort życia i wpływać na długość życia mieszkańców. O czyste powietrze musimy dbać razem – każdy z nas ma w tym swój udział.

GŁÓWNE ŹRÓDŁA ZANIECZYSZCZEŃ

- ✓ **Niska emisja** – dym z przestarzałych pieców i kotłów opalanych węglem lub drewnem.
- ✓ **Transport** – spaliny z samochodów, zwłaszcza starych diesli.
- ✓ **Przemysł i rolnictwo** – emisje z fabryk, zakładów i maszyn.
- ✓ **Pyły wtórne** – unoszące się z dróg, placów budowy i terenów niezabudowanych.





WPŁYW ZANIECZYSZCZONEGO POWIETRZA NA ZDROWIE

- ✓ zwiększone ryzyko chorób układu oddechowego: astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc, infekcje,
- ✓ większe obciążenie serca i układu krążenia,
- ✓ bóle głowy, zmęczenie, problemy z koncentracją,
- ✓ wyższe ryzyko nowotworów przy długotrwałej ekspozycji.

DZIAŁANIA, KTÓRE MOŻESZ PODJĄĆ OD DZIŚ

- ✓ **Wymień źródła ciepła** – zastąp stary piec ekologicznym źródłem
- ✓ **Nie pal odpadów** – to truje Ciebie i sąsiadów.
- ✓ **Ogranicz jazdę samochodem** – wybierz rower, spacer lub komunikację zbiorową.
- ✓ **Sadź zielen wokół domu** – drzewa, krzewy i rośliny, które poprawiają jakość powietrza i tworzą przyjemne otoczenie.
- ✓ **Oszczędzaj energię** – mniejsze zużycie prądu i ciepła to mniej emisji.

JAK ZMNIJSZYĆ RACHUNKI I EMISJĘ?

- ✓ **Termomodernizacja budynku** – ocieplenie ścian, dachów, stropów, wymiana okien i drzwi.
- ✓ **Energooszczędne urządzenia** – wybieraj sprzęt o klasie energetycznej A+++.
- ✓ **Proste nawyki** – obniż temperaturę w domu o 1–2°C, wyłączaj światło i urządzenia, gdy nie są potrzebne.
- ✓ **Uszczelnienie budynku** – zapobiega utracie ciepła.

DOFINANSOWANIA I WSPARCIE

- ✓ **Program „Czyste Powietrze”** – dopłaty do wymiany źródeł ciepła i termomodernizacji
www.czystepowietrze.gov.pl
- ✓ **„Moje Ciepło”** – wsparcie zakupu pomp ciepła
www.mojecieplo.gov.pl
- ✓ **„Mój Prąd”** – dofinansowanie instalacji fotowoltaicznych
www.mojprad.gov.pl

Aktualne informacje znajdziesz na stronach rządowych oraz w urzędzie gminy.

TWÓJ WPŁYW MA ZNACZENIE

**„Dbaj o zdrowie swoje i swojej rodziny.
Włącz się w akcję ochrony powietrza!”**

- ✓ Bądź przykładem dla innych – Twoje działania widzą sąsiedzi, znajomi i dzieci.
- ✓ Edukuj bliskich i reaguj na szkodliwe praktyki (np. spalanie odpadów).
- ✓ Czyste powietrze to nie tylko zdrowie, ale też lepsze samopoczucie i niższe koszty utrzymania domu.



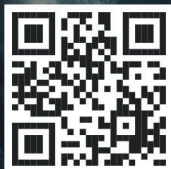




PLAN DZIAŁANIA

DLA TWOJEGO DOMU

- ✓ Sprawdź, czym ogrzewasz budynek i zaplanuj wymianę starego pieca. Pamiętaj, że bezklasowe urządzenia są już nielegalne.
- ✓ Oceń, czy Twój dom potrzebuje docieplenia lub wymiany okien.
- ✓ Rozważ instalację odnawialnych źródeł energii.
- ✓ Ustal z rodziną zasady oszczędzania energii.
- ✓ Monitoruj jakość powietrza w swojej okolicy (aplikacje, strony internetowe).



mazowszeoddychaciszej.pl

Stowarzyszenie Przyjaciół Szkoły Podstawowej nr 1
ul. J. Słowackiego 2
05-100 Nowy Dwór Maz.
NIP 5311703835 KRS 0000762032
www.spsp1.pl



Zadanie publiczne sfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >