



**Wydział  
Inżynierii Lądowej**  
POLITECHNIKA WARSZAWSKA

## DORAŻNE METODY RADZENIA SOBIE ZE SMOGIEM

**Termo Organika**  
Mysł. Ciepło



obserwować na bieżąco stan powietrza w naszej okolicy, np. za pośrednictwem aplikacji

nie wietrzyć pomieszczeń - należy ograniczyć wymianę powietrza jedynie do wentylacji, np. poprzez rozszczelnienie okien. Zmniejszy to ilość szkodliwych substancji przedostających się do domu



zadbać o odpowiednie nawilżenie i oczyszczenie powietrza w domu - warto rozważyć zakup urządzeń takich, jak np. jonizatory czy oczyszczacze powietrza



uprawiać rośliny - to naturalna metoda w radzeniu sobie ze smogiem. W każdym domu czy mieszkaniu pomocne będą popularne rośliny takie jak paproć, złoćień czy dracena

zrezygnować z aktywności fizycznej poza domem, w tym ze spacerów. Szczególnie ważne jest, aby nie wychodzić na spacer z dziećmi



zrezygnować z palenia w kominkach



korzystać z komunikacji miejskiej, zamiast z samochodu



unikać przebywania na dworze, a jeśli musimy wyjść pamiętajmy o ubiorze przykrywającym jak największą powierzchnię ciała - zanieczyszczenia osadzają się także na skórze



zaopatrzyć siebie i swoich bliskich w dobrej jakości maski przeciwpyłowe, które w Polsce cieszą się coraz większą popularnością. Posiadają one specjalne filtry, które minimalizują ilość szkodliwego pyłu przedostającego się do układu oddechowego