

ZOSTAŃ AMBASADOREM CZYSTEGO POWIETRZA

LUBUSZANIE
ZDROWO ODDYCHAJĄ

Co to jest jakość powietrza

i dlaczego jest ważna?

Jakość powietrza oznacza, jak czyste lub zanieczyszczone jest powietrze, którym oddychamy każdego dnia. Czyste powietrze jest bezwonne, niewidoczne i nie zawiera groźnych cząsteczek – to powietrze, które wspiera nasze zdrowie, rozwój i dobre samopoczucie. Natomiast zanieczyszczone powietrze zawiera szkodliwe substancje, które mogą szkodzić ludziom, zwierzętom, roślinom i całemu środowisku.

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że powietrze może być niebezpieczne nawet wtedy, gdy wygląda na „czyste”. Nie widać przecież pyłów zawieszonych, tlenków azotu czy rakotwórczych związków, które mogą znajdować się w powietrzu np. zimą w pobliżu pieców węglowych. Tymczasem to właśnie one dostają się do naszych płuc, serca i mózgu – i mają ogromny wpływ na nasze życie.

Powietrze to dobro wspólne – nie da się go zatrzymać w jednym miejscu ani ochronić tylko wybraną grupę ludzi. Przemieszcza się swobodnie i wpływa na wszystkich: dzieci, osoby starsze, pracowników, rolników, zwierzęta i przyrodę. Dlatego dbałość o jego jakość to nie tylko obowiązek, ale i troska o przyszłość nas wszystkich.

Zła jakość powietrza nie zna granic. Jeśli ktoś w naszej okolicy spala odpady, pali niskiej jakości węglem czy jeździ starym samochodem emitującym dużo spalin – jego decyzje wpływają na całe otoczenie. Ale dobra wiadomość jest taka, że to działa też w drugą stronę – **każde działanie na rzecz czystszej jakości powietrza przynosi realne korzyści całej społeczności.**

MINI SŁOWNICZEK POJEĆ:

PM10 i PM2.5 To drobne cząsteczki pyłu zawieszonego, które unoszą się w powietrzu. PM10 to pył o średnicy do 10 mikrometrów, a PM2.5 – do 2,5 mikrometra. Są tak małe, że przenikają do płuc, a nawet do krwi, powodując choroby.

SMOG Mieszanina zanieczyszczeń powietrza (głównie pyłów, spalin, dymu i wilgoci), która tworzy mglistą, duszącą warstwę nad miastami i wsiami, szczególnie zimą. Powstaje m.in. z powodu ogrzewania domów i ruchu samochodowego. 1 dzień oddychania w smogu = wypalenie kilku papierosów.

Benzo[a]piren Bardzo szkodliwa, rakotwórcza substancja powstająca głównie podczas spalania węgla, drewna i odpadów. Jest jednym z głównych zagrożeń dla zdrowia w sezonie grzewczym.

Indeks jakości powietrza (AQI) To liczba pokazująca, jak dobre lub złe jest powietrze w danym momencie. Występuje w pięciu kolorach – od zielonego (bardzo dobre) po bordowy (bardzo złe).



„Czy dziś oddychasz czystym powietrzem? Sprawdź w aplikacji lub na stronie GIOŚ.”

Jak niska jakość powietrza wpływa na nasze życie i otoczenie?

Zanieczyszczone powietrze to cichy wróg, który każdego dnia wpływa na nasze zdrowie, samopoczucie i otoczenie. Choć nie zawsze widzimy smog gołym okiem, jego skutki są realne – i nie dotyczą tylko ludzi, ale także zwierząt, roślin, gleby i wody. Poniżej przyglądamy się bliżej, jak bardzo jakość powietrza wpływa na świat wokół nas.

Wpływ na ludzi – czyli nas samych, naszych bliskich i sąsiadów

Oddychanie zanieczyszczonym powietrzem może prowadzić do chorób układu oddechowego, takich jak astma, alergie, przewlekłe zapalenie oskrzeli, a nawet raka płuc. Pyły zawieszone mogą dostawać się do krwiobiegu i powodować choroby układu krążenia, udary oraz zaburzenia koncentracji. Najbardziej narażone są dzieci, osoby starsze i kobiety w ciąży, ale szkodliwe działanie dotyczy każdego z nas.



Zanieczyszczone powietrze bywa przyczyną kaszlu.

To powietrze wdychamy codziennie – nie tylko my sami, ale i nasi najbliżsi: dzieci bawiące się w ogrodzie, dziadkowie spacerujący z wnukami, sąsiedzi idący do pracy. Jeśli ktoś w naszej okolicy spala odpady, używa niskiej jakości opału albo nieprawidłowo eksploatuje piec – oddziałuje na całą społeczność. Niska jakość powietrza w jednej okolicy oznacza zwiększoną liczbę wizyt w przychodniach, absencję w pracy i szkole, obniżoną jakość życia – całej wspólnoty.



Wpływ na zwierzęta – domowe, gospodarskie i hodowlane

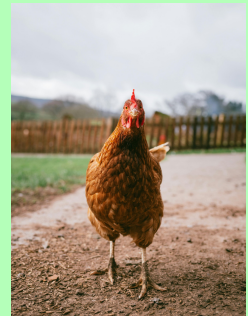
Nasze ukochane zwierzęta domowe, takie jak psy i koty, są równie narażone na smog jak my – a czasem nawet bardziej, bo spędzają więcej czasu na zewnątrz, bliżej gruntu, gdzie pyły są najbardziej skoncentrowane. Nie mogą się przed tym bronić ani założyć maseczki – to od nas zależy ich zdrowie.



„Nie mam wyboru. Oddycham tym, co Ty.”

Zwierzęta gospodarskie i hodowlane, np. kury, świnie czy krowy, oddychają powietrzem przez całą dobę. Wdychają te same zanieczyszczenia, które później odkładają się w ich organizmach. Ma to realny wpływ na jakość mięsa, mleka i jaj, które spożywamy. Co z tego, że kura jest z wolnego wybiegu, skoro oddycha powietrzem pełnym toksyn? To samo dotyczy mleka od krów – nawet na zielonej łące nie są bezpieczne, jeśli w powietrzu unoszą się pyły z kominów.

„Jestem z wolnego wybiegu, ale smog i tak mnie dopada, kiedy oddycham i dziobię.”

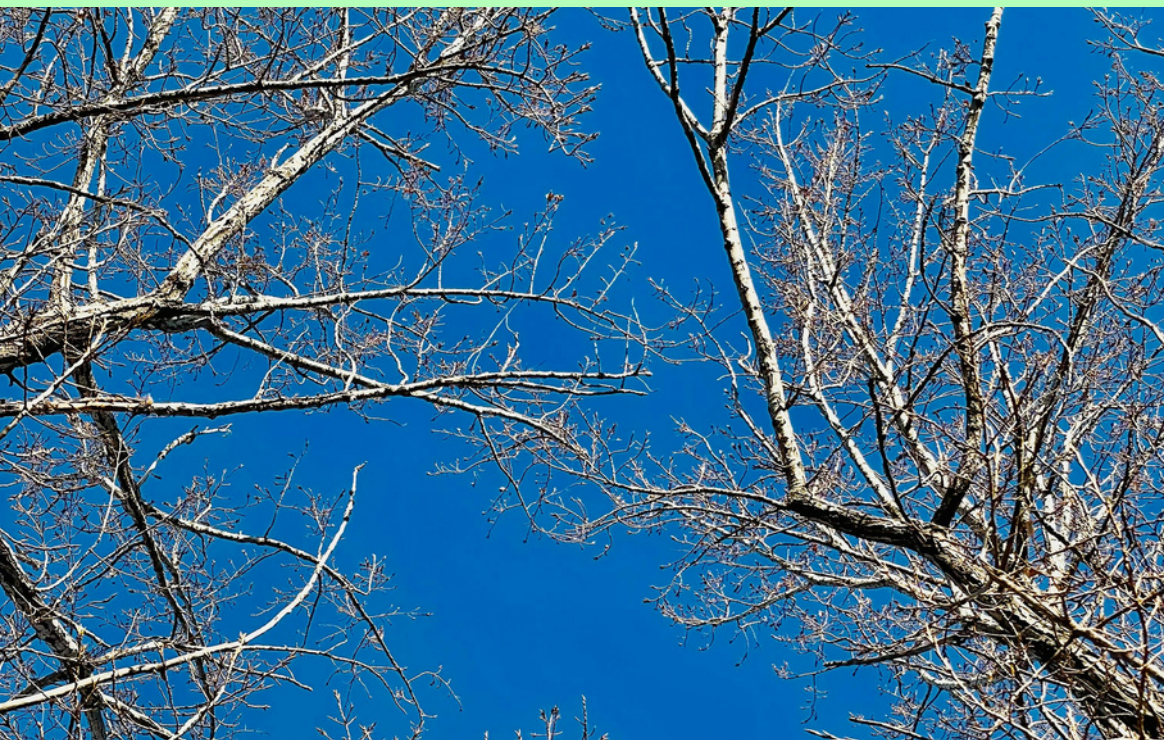


„Jakość mojego mleka także zależy od powietrza, którym oddycham i czystości pastwiska.”

Wpływ na przyrodę, roślinność i uprawy

Zanieczyszczone powietrze szkodzi nie tylko ludziom i zwierzętom, ale również roślinom. Pyły i tlenki siarki osadzają się na liściach i igłach, utrudniając fotosyntezę – podstawowy proces życiowy roślin. Zanieczyszczenia wpływają również na wzrost, odporność i płodność roślin – co przekłada się bezpośrednio na jakość warzyw i owoców w naszych ogrodach i gospodarstwach.

Drzewa w miastach, które mogłyby filtrować powietrze, często same cierpią i obumierają. Smog niszczy roślinność przydrożną, ogranicza bioróżnorodność i pogarsza estetykę przestrzeni. Uprawy na terenach o złej jakości powietrza są mniej odporne na susze i choroby, a plony bywają zanieczyszczone metalami ciężkimi.





Wpływ na wodę i ziemię

Zanieczyszczenia powietrza opadają na ziemię z deszczem i śniegiem – trafiają do gleby, gdzie mogą zmieniać jej skład chemiczny i zakwaszać ją. Gleby stają się mniej żyzne, a rośliny rosną słabiej. Co więcej, zanieczyszczenia przenikają do wód gruntowych i powierzchniowych – rzek, jezior, a nawet do ujęć wody pitnej. Toksyny trafiają do organizmów wodnych, niszczą ekosystemy i pogarszają jakość wody, którą pijemy.

Jak możemy dbać o jakość powietrza?

Zamień stary piec na nowoczesne źródło ciepła. Wymiana starego, kopącego pieca węglowego na nowoczesne, ekologiczne źródło ciepła to jeden z najskuteczniejszych sposobów poprawy jakości powietrza w naszej okolicy. Pompy ciepła, ogrzewanie gazowe czy podłączenie do miejskiej sieci ciepłowniczej zapewniają ciepło w sposób czysty, bez emisji szkodliwych pyłów i toksyn, które są odpowiedzialne za powstawanie smogu. Dzięki tej zmianie nie tylko chronimy zdrowie własne i sąsiadów, ale też dbamy o klimat i środowisko naturalne. Co więcej, nowoczesne źródła ciepła są coraz bardziej opłacalne i wygodne w obsłudze – nie wymagają rozpalania, czyszczenia popiołu czy składowania opału.



Dociepl swój dom, aby zmniejszyć zapotrzebowanie na opał i ograniczyć emisję zanieczyszczeń. Ocieplenie budynku to jedno z najważniejszych działań, jakie można podjąć dla środowiska – i własnego portfela. Dobrze zaizolowany dom lepiej utrzymuje ciepło w zimie i chłód w lecie, co oznacza mniejsze zużycie energii na ogrzewanie i klimatyzację. Mniej opału to mniej spalin, mniej smogu i czystsze powietrze dla całej okolicy. Inwestycja w docieplenie to także poprawa komfortu życia – brak przeciągów, wilgoci i wyziębionych pomieszczeń. Co ważne, wiele programów rządowych i samorządowych oferuje dofinansowanie na tego rodzaju modernizację.

Nie spalaj śmieci ani odpadów – to bardzo szkodliwe dla zdrowia.

Spalanie śmieci, takich jak plastikowe opakowania, stare ubrania, meble czy lakierowane drewno, uwalnia do powietrza niezwykle toksyczne substancje, w tym dioksyny i furany. Te związki są rakotwórcze, mogą uszkadzać układ oddechowy, odpornościowy i nerwowy – szczególnie u dzieci i osób starszych. Wdychają je nie tylko ci, którzy palą śmieci, ale również sąsiedzi i mieszkańcy całej okolicy. Poza tym spalanie odpadów w domowym piecu jest w Polsce nielegalne i grozi za to wysoka grzywna. Zamiast wrzucać odpady do pieca, należy je segregować i oddawać do odpowiednich punktów zbiórki – to sposób odpowiedzialny i bezpieczny dla wszystkich.

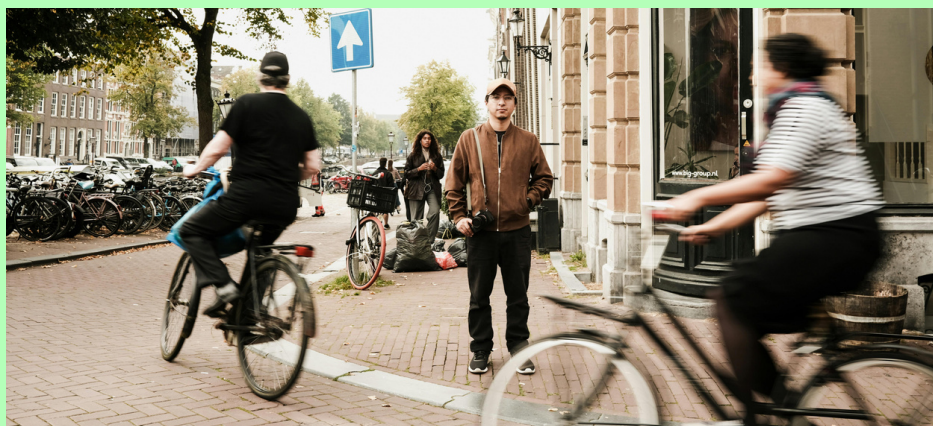


Korzystaj z transportu publicznego

Wybierając komunikację zbiorową, zmniejszamy liczbę pojazdów na drogach, co bezpośrednio przekłada się na mniejszą emisję spalin i lepszą jakość powietrza. Jeden nowoczesny autobus może przewieźć tyle osób, co 30–40 samochodów osobowych, a przy tym emituje znacznie mniej zanieczyszczeń. Tramwaje i pociągi są jeszcze bardziej ekologiczne, zwłaszcza jeśli zasilane są energią elektryczną pochodzącą z odnawialnych źródeł. Wybór transportu publicznego to także wygoda – brak stania w korkach, oszczędność pieniędzy i czasu.

Wybieraj rower lub spacer, gdy masz do pokonania krótszy dystans

Przemieszczanie się pieszo lub na rowerze to najprostszy i najczystszy sposób poruszania się – nie generuje żadnych spalin ani hałasu. Dzięki temu nie tylko ograniczasz emisję zanieczyszczeń, ale również poprawiasz swoje zdrowie, kondycję i samopoczucie. Każdy krok i każdy obrót pedałów to realny wkład w czystsze powietrze w Twoim otoczeniu. W miastach i mniejszych miejscowościach wiele codziennych spraw można załatwić bez użycia samochodu – wystarczy zmienić przyzwyczajenia.



Używaj samochodu tylko wtedy, gdy to naprawdę konieczne i rozważ wspólne przejazdy z innymi osobami.

Samochód to wygodne narzędzie, ale jego nadmierne używanie przyczynia się do powstawania smogu i zatłoczenia ulic. Dlatego warto planować podróże rozsądnie i korzystać z auta tylko wtedy, gdy nie ma dogodnej alternatywy, jak transport publiczny, rower czy spacer. Wspólne przejazdy z sąsiadami, kolegami z pracy czy rodzicami innych dzieci do szkoły to prosty sposób na zmniejszenie liczby pojazdów na drogach i ograniczenie emisji szkodliwych gazów. Takie rozwiązanie jest nie tylko ekologiczne, ale też ekonomiczne i sprzyja budowaniu relacji sąsiedzkich.

Sadź drzewa i krzewy wokół swojego domu, w ogrodzie, przy szkole lub na osiedlu.

Rośliny pełnią niezwykle ważną funkcję – nie tylko upiększają przestrzeń, ale przede wszystkim oczyszczają powietrze z dwutlenku węgla i szkodliwych pyłów zawieszonych. Drzewa i krzewy zatrzymują zanieczyszczenia na swoich liściach, produkują tlen oraz regulują wilgotność i temperaturę powietrza. Sadzenie zieleni to jeden z najprostszych i najtańszych sposobów walki ze smogiem, który każdy może zrealizować – indywidualnie lub w ramach akcji społecznych. Zielen blisko domu to także przestrzeń do odpoczynku, relaksu i integracji z sąsiadami.



Załącz mały ogródek – nawet na balkonie – z warzywami, ziołami lub roślinami miododajnymi.

Nie trzeba mieć dużego ogrodu, by zacząć uprawiać rośliny – wystarczy kilka doniczek na parapecie, balkonie lub tarasie. Rośliny, takie jak mięta, bazylia, sałata czy truskawki, nie tylko produkują tlen i filtrują powietrze, ale również cieszą oko i dostarczają świeżych produktów na nasz stół. Kontakt z zielenią działa relaksująco, poprawia samopoczucie i uczy cierpliwości oraz troski o środowisko. Dodatkowo sadzenie roślin miododajnych wspiera pszczoły i inne zapylacze, które są niezbędne dla ekosystemów i produkcji żywności.



Wspieraj lokalne akcje sprzątania lasów, sadzenia drzew i edukacji ekologicznej.

Udział w lokalnych inicjatywach proekologicznych to doskonały sposób, by aktywnie przyczynić się do poprawy jakości powietrza i środowiska. Organizowane w miastach i wsiach akcje sprzątania, sadzenia zieleni czy zajęcia edukacyjne pomagają nie tylko chronić przyrodę, ale też budują więzi między mieszkańcami i uczą odpowiedzialności za wspólne dobro. Takie działania pokazują, że nawet małe kroki, podejmowane wspólnie, mają realne znaczenie i mogą inspirować innych do podobnych działań. Zaangażowanie lokalne to także doskonała okazja do nauki ekologii w praktyce – zwłaszcza dla dzieci i młodzieży.



Kupuj lokalnie i sezonowo – ograniczysz w ten sposób transport i emisje związane z przewozem żywności.

Udział w lokalnych inicjatywach proekologicznych to doskonały sposób, by aktywnie przyczynić się do poprawy jakości powietrza i środowiska. Organizowane w miastach i wsiach akcje sprzątania, sadzenia zieleni czy zajęcia edukacyjne pomagają nie tylko chronić przyrodę, ale też budują więzi między mieszkańcami i uczą odpowiedzialności za wspólne dobro. Takie działania pokazują, że nawet małe kroki, podejmowane wspólnie, mają realne znaczenie i mogą inspirować innych do podobnych działań. Zaangażowanie lokalne to także doskonała okazja do nauki ekologii w praktyce – zwłaszcza dla dzieci i młodzieży.



Zrezygnuj z używania dmuchaw spalinowych i starych kosiarek

Urządzenia spalinowe, takie jak dmuchawy do liści czy stare kosiarki, emitują znaczne ilości spalin i hałasu, mimo że często są używane do prostych prac, które można wykonać ręcznie lub przy użyciu cichych alternatyw. Ich silniki spalają paliwo nieefektywnie, a do atmosfery przedostają się pyły, tlenki azotu i cząstki stałe, które pogarszają jakość powietrza w ogrodach, parkach i osiedlach. Wybór nowoczesnych, elektrycznych urządzeń ogrodowych – najlepiej zasilanych z odnawialnych źródeł energii – to inwestycja w ciszę, czystsze środowisko i komfort sąsiadów. Czasem wystarczy zwykłe grabie czy nożyce, by ogród wyglądał pięknie i ekologicznie.

Rozmawiaj z rodziną, dziećmi i sąsiadami o jakości powietrza i uczcie się wspólnie, jak ją chronić.

Rozmowy o środowisku i powietrzu, którym oddychamy, powinny toczyć się nie tylko w szkołach czy urzędach, ale także przy rodzinnym stole, na spacerze czy wśród sąsiadów. Świadomość problemów i prostych rozwiązań, takich jak segregacja odpadów, wybór ekologicznego opału czy wspólne przejazdy, to pierwszy krok do pozytywnych zmian. Dzieci bardzo szybko uczą się troski o naturę – warto włączyć je w rozmowy i działania, by od najmłodszych lat kształtować odpowiedzialne postawy. Im więcej osób w naszej okolicy wie, jak ważne jest czyste powietrze, tym większa szansa, że zaczniemy działać razem, wspólnie zmieniając naszą codzienność na lepszą.



Zachęty i inspiracje – każdy z Nas ma wpływ!

Świat zmienia się wtedy, gdy codziennie dokonujemy małych, dobrych wyborów – także tych, które mają wpływ na jakość powietrza. Nie potrzeba rewolucji ani wielkich gestów, by wprowadzać pozytywne zmiany. Wystarczy zacząć od siebie: od rozmowy, świadomej decyzji, działania w swoim domu, szkole czy osiedlu. Każdy z nas, niezależnie od wieku, zawodu czy miejsca zamieszkania, może być przykładem dla innych i pokazywać, że czyste powietrze to nasza wspólna sprawa.

PIEŚŃ SŁONECZNA

NAJWYŻSZY, WSZECHMOCNY I DOBRY PANIE,
TWOJE SĄ UWIELBIENIE, CHWAŁA, CZEŚĆ I WSZELKIE BŁOGOSŁAWIEŃSTWO.

TYLKO TOBIE, O NAJWYŻSZY, ONE PRZYNALEŻĄ,
I ŻADEN ŚMIERTELNIK NIE JEST GODZIEN WYMIENIAĆ TWOJEGO IMIENIA.

POCHWALONY BĄDŹ, MÓJ PANIE, ZE WSZYSTKIMI TWYMI STWORZENIAMI,
NADE WSZYSTKO Z PANEM BRATEM SŁOŃCEM,
BO JEST ON LAMPĄ DNIA I NIM ROZŚWIELASZ NASZĄ DROGĘ.

JAKŻE ON PIĘKNY, PROMIENIEJĄCY I PEŁEN BLASKU.
O TOBIE, O NAJWYŻSZY, DAJE NAM WYOBRAŻENIE.

POCHWALONY BĄDŹ, MÓJ PANIE, PRZEZ SIOSTRĘ KSIĘŻYC I GWIAZDY:
STWORZYŁEŚ JE NA NIEBIE, JASNE, CENNE I PIĘKNE.

POCHWALONY BĄDŹ, MÓJ PANIE, PRZEZ BRATA WIATR
I PRZEZ POWIETRZE, SŁOTĘ, SPIEKOTĘ I KAŻDĄ POGODĘ,
KTÓRYMI WSPIERASZ WSZYSTKIE TWE STWORZENIA.

POCHWALONY BĄDŹ, MÓJ PANIE, PRZEZ SIOSTRĘ WODĘ,
KTÓRA JEST BARDZO UŻYTECZNA, I POKORNA, I CZYSTA.

POCHWALONY BĄDŹ, MÓJ PANIE, PRZEZ BRATA OGIEŃ,
KTÓRY ROZŚWIELA MROKI NOCY:
PIĘKNY ON, RADOSNY, NIEPRZEJEDNANY I SILNY.

POCHWALONY BĄDŹ, MÓJ PANIE, PRZEZ MATKĘ NASZĄ ZIEMIĘ,
KTÓRA NAS ŻYWI I UTRZYMUJE,
WYDAJĄC WSZELKI OWOC, BARWNE KWIATY I ZIOŁA.

POCHWALONY BĄDŹ, MÓJ PANIE, PRZEZ TYCH, KTÓRZY Z MIŁOŚCI DO CIEBIE PRZEBACZAJĄ,
ZNOSZĄC CHOROBE I NIEPOWODZENIA.

BŁOGOSŁAWIENI, KTÓRZY ZNIOŚĄ JE W POKOJU,
BO PRZEZ CIEBIE, O NAJWYŻSZY, ZOSTANĄ NAGRODZENI.

POCHWALONY BĄDŹ, MÓJ PANIE, PRZEZ SIOSTRĘ NASZĄ ŚMIERĆ CIELESNĄ,
PRZED KTÓRĄ NIKT Z ŻYJĄCYCH UJŚĆ NIE MOŻE:
BIADA UMIERAJĄCYM W GRZECHE CIĘŻKIM;

BŁOGOSŁAWIENI, KTÓRYCH ZASTANIESZ, PEŁNIĄCYCH TWĄ NAJŚWIĘTSZĄ WOLĘ,
ŚMIERĆ DRUGA NIE UCZYNI IM ŻADNEJ SZKODY.

CHWALCIE I BŁOGOSŁAWCIE MOJEGO PANA I DZIĘKI MU SKŁADAJCIE,
SŁUŻCIE MU W WIELKIEJ POKORZE.

ŚWIĘTY FRANCISZEK Z ASYŻU



Narodowy Fundusz
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej



WFOŚiGW
w Zielonej Górze

Niniejszy materiał powstał w ramach projektu dofinansowanego ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej oraz Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Zielonej Górze w Ramach Programu Regionalnego Wsparcia Edukacji Ekologicznej.

Projekt pod nazwą – **Lubuszanie ambasadorami czystego powietrza**
realizowany przez Katolickie Stowarzyszenie Młodzieży Diecezji Zielonogórsko – Gorzowskiej