

Co zrobić, gdy jest smog i musisz przebywać na zewnątrz?



Niektóre zawody, np. policjant lub przewodnik wycieczek, wymagają ciągłego przebywania na zewnątrz, niezależnie od panujących warunków i poziomu stężenia zanieczyszczeń. W tej sytuacji warto zastanowić się, **w jaki sposób – przebywając przez większą część dnia na zewnątrz – możemy skutecznie obronić się przed smogiem?**

Pierwszą możliwością jest zakup maski przeciwsmogowej lub przeciwpyłowej ze specjalistycznymi filtrami. Obecnie na rynku pojawiło się wiele różnych typów masek, ale niestety sporo z nich nie zapewnia odpowiedniej ochrony przed spalinami czy szkodliwymi gazami, dlatego przed zakupem należy dokładnie zapoznać się ze specyfikacją produktu i sprawdzić badania dotyczące skuteczności filtrowania. Jeśli z jakiegóż powodu nie możesz stosować maseczki, staraj się oddychać przez nos, który stanowi naturalny filtr i chociaż w pewnym stopniu oczyści powietrze.

Osoby codziennie narażone na oddychanie zanieczyszczonym powietrzem powinny wzbogacić swoją dietę o witaminy A, C, E, które neutralizują nadmiar wolnych rodników gromadzących się w organizmie. Pamiętajmy też o regularnym nawadnianiu organizmu.

Świetnym pomysłem będzie spędzenie kilku wolnych dni w miejscach wolnych od zanieczyszczeń. W tym wypadku powinniśmy być jednak bardzo ostrożni, ponieważ bardzo często miejscowości kojarzone przez nas z czystym powietrzem w rzeczywistości są bardzo silnie skażone zanieczyszczeniami. Warto więc przed wyjazdem sprawdzić aktualny stan powietrza na stronach internetowych – jak **oddychajpowietrzem.pl** – albo w serwisie z danymi z lokalnej stacji pomiarowej.

ŹRÓDŁA

- *Jak chronić się przed smogiem na co dzień?* [w:] *LoveAir*, dostęp on-line: <https://loveair.pl/jak-chronic-sie-przed-smogiem-na-co-dzien/> (28.03.2017).
- P. Stanisławski, *Smog – jak się chronić, co robić? Naukowe spojrzenie* [w:] *Crazy Nauka – Największy blog popularnonaukowy w Polsce*, dostęp on-line: <http://www.crazynauka.pl/smog-jak-sie-chronic-co-robic-naukowe-spojrzenie/> (28.03.2017).
- *Smog – jak działa na nasz organizm? Jak się przed nim chronić?* [w:] *Dzieci są ważne*, dostęp on-line: <http://dziecisawazne.pl/smog-jak-dziala-na-nasz-organizm-jak-sie-przed-nim-chronic/> (28.03.2017).