

## Ryzyko przekroczenia stężenia pyłu zawieszonego PM10



[1]

**Główny Inspektorat Ochrony Środowiska** informuje, że w dniu **22 stycznia 2026 r.** istnieje **ryzyko przekroczenia stężenia pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu** na terenie **miasta Szczecin, miasta Koszalin oraz powiatu szczecineckiego**. Przewidywany czas trwania ryzyka obowiązuje od godziny **07:30 do 24:00**.

Podwyższone stężenia pyłu PM10 mogą powodować **negatywne skutki zdrowotne**, zwłaszcza u osób z chorobami serca oraz przewlekłymi chorobami układu oddechowego. Mogą wystąpić m.in. pogorszenie samopoczucia, ból w klatce piersiowej, duszność, znużenie, kaszel, dyskomfort w klatce piersiowej oraz nasilenie objawów astmy. Podobne dolegliwości mogą pojawić się również u osób zdrowych. W okresach wysokich stężeń pyłu zawieszonego zwiększa się także ryzyko infekcji dróg oddechowych.

Szczególną ostrożność powinny zachować **wrażliwe grupy ludności**, do których należą osoby cierpiące na przewlekłe choroby sercowo-naczyniowe, choroby układu oddechowego (np. astma, POChP), osoby starsze, kobiety w ciąży oraz dzieci, a także osoby z chorobą nowotworową i ozdrowieńcy.

### Zalecenia:

Mieszkańcom zaleca się ograniczenie intensywnego wysiłku fizycznego na zewnątrz, zmniejszenie częstotliwości wietrzenia pomieszczeń oraz unikanie działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza, takich jak palenie w kominkach. Osoby przewlekłe chore powinny pamiętać o regularnym przyjmowaniu zaleconych leków, a chorzy na astmę zwracać uwagę na ewentualne nasilenie objawów.

W przypadku pogorszenia stanu zdrowia **zalecana jest konsultacja z lekarzem**.

Aktualne informacje o jakości powietrza dostępne są na stronie **[powietrze.gios.gov.pl](https://powietrze.gios.gov.pl)**.

- [More news](#) [2]
- [Archive](#) [3]

[1] [https://www.koszalin.pl/sites/default/files/field/image/projekt\\_grafiki\\_strona\\_www.koszalin.pl\\_aktualnosc\\_25\\_1.jpg](https://www.koszalin.pl/sites/default/files/field/image/projekt_grafiki_strona_www.koszalin.pl_aktualnosc_25_1.jpg)

[2] <https://www.koszalin.pl/en/aktualnosci>

[3] <https://www.koszalin.pl/en/archiwum>