

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Smog atakuje także wewnątrz mieszkań



Polskie miasta należą do najbardziej zanieczyszczonych w Europie. Zwłaszcza w zimie normy w takich miastach jak Kraków czy Warszawa potrafią być przekroczone kilkukrotnie. Smog oddziałuje nie tylko na otwartych przestrzeniach, na których pomocne mogą być maski antysmogowe, lecz także w pomieszczeniach. Odpowiedzią mogą być oczyszczacze powietrza, które usuwają niemal 100 proc. zanieczyszczeń. O ich zakupie powinni pomyśleć zwłaszcza rodzice małych dzieci, kobiety w ciąży czy osoby starsze.

- Epizody smogowe krótkoterminowo podrażniają układ oddechowy, podrażniają gardło, wzmagają podatność na infekcje. Długofalowo zaś mogą prowadzić do zwiększonej wrażliwości, alergii, a nawet astmy. Są badania, które pokazują, że wśród osób, które były małymi dziećmi w czasie słynnego ataku smogu w Wielkiej Brytanii, po czterdziestu latach jest większy odsetek chorych na astmę i alergię w porównaniu z grupą rówieśniczą - mówi w rozmowie z agencją informacyjną Newseria Innowacje dr Agnieszka Liszka-Dobrowolska z portalu oddechtozycie.pl.

Za powstawanie smogu odpowiada przede wszystkim tak zwana niska emisja, czyli pyły i szkodliwe gazy pochodzące z transportu i domowych palenisk czy lokalnych kotłowni, w których spalanie odbywa się w sposób nieefektywny. Niska emisja oddziałuje na wysokości do 40 metrów i właśnie dlatego jest ona szczególnie niebezpieczna dla zdrowia ludzi. Lekarze radzą, by w przypadku pogorszenia jakości powietrza nie opuszczać mieszkań. Jednak do mieszkania przedostawać się może nawet 70 proc. zanieczyszczeń pochodzących z zewnątrz.

- To, na ile mamy zanieczyszczone mieszkanie, zależy od tego, jakiego typu mamy okna, w jakim budynku mieszkamy, jaka jest w nim wentylacja i na którym piętrze się ono znajduje. Niestety, aby uchronić się przed smogiem, nie zawsze wystarczy zamknąć okna. Często są one nieuszczelne, a nasze wentylacje nie funkcjonują prawidłowo. W rezultacie w pomieszczeniach mamy zanieczyszczenie porównywalne z tym, co jest na zewnątrz - twierdzi dr Agnieszka Liszka-Dobrowolska.

Zawieszone w powietrzu pyły przedostają się do układu oddechowego i zatrują cały organizm. Najbardziej szkodliwe są cząsteczki pyłu zawieszonego o oznaczeniu PM 2,5 oraz PM 10. Ich struktura jest kilkukrotnie mniejsza od ziarenka piasku. Dostają się one bezpośrednio do pęcherzyków płucnych, a przed ich działaniem nie pomagają nawet stosowanie maseczki ochronnej.

- Jeśli mieszkamy w miejscu, gdzie powtarzają się epizody smogowe, to oczywiście możemy kupić maski antysmogowe. Tak naprawdę zabezpieczają one nas tylko wtedy, gdy jesteśmy na zewnątrz. Natomiast żeby chronić się w domu, potrzebujemy oczyszczacza powietrza, przynajmniej do sypialni, swojej albo dzieci - przekonuje ekspertka.

Produkowane obecnie oczyszczacze oferują różnorodne technologie i szereg dodatkowych funkcji, takich jak między innymi nawilżanie powietrza. Różna jest także wydajność urządzeń, która stanowi kluczowy parametr przy doborze oczyszczacza do metrażu mieszkania. Najpopularniejsze

oczyszczacze wyposażone są w filtry HEPA, które oznaczane są klasami od E10 do E13.

- Są bardzo różne technologie oczyszczania powietrza. Najlepsze na oczyszczanie powietrza i ochronę przed smogiem są oczyszczacze, które mają wymienne filtry o standardzie HEPA. One zatrzymują zanieczyszczenia na filtrze i wypuszczają powietrze oczyszczone - tłumaczy przedstawicielka oddechozycie.pl.

Im wyższa klasa filtra, tym większa zdolność do usuwania zanieczyszczeń z powietrza. To głównie od filtra zależy efektywność urządzenia. Dla przepływu powietrza o wartości 100 m³ na godzinę, współczynnik przechwytywania zanieczyszczeń w filtrze E10 wynosi 85 m³/h, czyli jego skuteczność wynosi 85 proc. Filtr H13 zatrzymuje już 99,97 proc. niepożądanych alergenów, takich jak kurz, pyłki, roztocza czy sierść zwierząt.

Oczyszczacze wyposażane są ponadto w czujniki pokazujące aktualne stężenie niepożądanych cząstek w powietrzu i informujące o stanie jakości powietrza wewnątrz pomieszczenia. W zależności od firmy i modelu urządzenia potrafią filtrować powietrze w pomieszczeniu o powierzchni nawet powyżej 100 m².

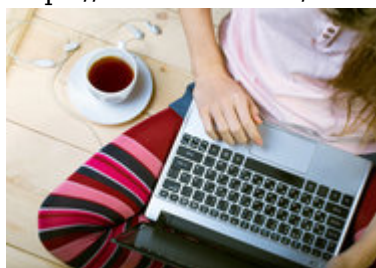
- Poziomy zanieczyszczeń powietrza w Polsce bywają tak wysokie, że wszyscy powinniśmy się zainteresować tym, jak zadbać o siebie, kiedy jesteśmy w domu, kiedy śpimy, kiedy odpoczywamy. Oczywiście są grupy szczególnie narażone na szkodliwe oddziaływanie smogu, to są małe dzieci, kobiety w ciąży, osoby starsze i osoby, które chorują na choroby układu oddechowego czy układu krążenia - alarmuje dr Agnieszka Liszka-Dobrowolska.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia aż 7 na 10 najbardziej zanieczyszczonych miast w Europie znajduje się właśnie w Polsce. Leżą one głównie w województwie śląskim i małopolskim. Mocno zanieczyszczona jest jednak również Warszawa czy Kielce.

W światowym rankingu WHO nie wypadamy już tak źle. Najbardziej zanieczyszczona Pszczyna znajduje się na 345. miejscu wśród 500 najbardziej zanieczyszczonych miast świata. Łącznie na liście znajduje się 30 polskich miast.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28123.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy