

Superzasady zdrowych płuc

Higiena i profilaktyka oddechowa

1 Oddychaj przez nos

Nos oczyszcza, ogrzewa i nawilża wdychane powietrze.



2 Ubieraj się odpowiednio do pogody

Dobieraj ubranie tak, aby nie marznąć i nie przegrzewać się.



3 Spędzaj czas na świeżym powietrzu

Wybieraj spacerować i zabawę z dala od ruchliwych ulic. Sprawdzaj jakość powietrza.



4 Wietrz pomieszczenia

Regularnie wymieniaj powietrze w domu i klasie. Przy smogu wybierz porę, gdy powietrze na zewnątrz jest czystsze.



5 Unikaj dymu i zanieczyszczeń

Nie pal i unikaj dymu tytoniowego — także gdy palą inni. Ograniczaj kontakt ze spalinami i smogiem.



Pamiętaj!

Nos nie zatrzymuje wszystkich zanieczyszczeń.