

## Замърсяване на въздуха в помещенията

Голяма част от времето си прекарваме в затворени помещения — в своите домове, на работните места, в училищата или магазините. Някои замърсители на въздуха могат да съществуват във високи концентрации в затворени помещения и да създадат проблеми за здравето.



### 1 / Тютюнев дим

Излагането може да изостри респираторните проблеми, да дразни очите и да причини рак на белия дроб, главоболие, кашлица и болки в гърлото.

### 2 / Алергени (включително полени)

Могат да изострят респираторните проблеми и да причинят кашлица, стягане в гърдите, проблеми с дишането, дразнене на очите и кожни обриви.

### 3 / Въглероден оксид (CO) и азотен диоксид (NO<sub>2</sub>)

CO може да бъде фатален във високи дози и да причини главоболие, световъртеж и гадене. NO<sub>2</sub> може да причини дразнене на очите и гърлото, недостиг на въздух и респираторни инфекции.

### 4 / Влага

Стотици видове бактерии, гъби и плесени могат да виреят в помещенията, ако има достатъчно влага. Излагането може да причини респираторни проблеми, алергии и астма и да засегне имунната система.

### 5 / Химикали

Някои вредни и синтетични химикали, използвани в почистващите продукти, килимите и мебелите, могат да увредят черния дроб, бъбреците и нервната система, да причинят рак, главоболие и гадене и да дразнят очите, носа и гърлото.

### 6 / Радон

Вдишването на този радиоактивен газ може да увреди белите дробове и да причини рак на белия дроб.