

## Znečištění ovzduší uvnitř budov

Podstatnou část života trávíme uvnitř budov — doma, na pracovišti, ve školách nebo v obchodech. Uvnitř těchto budov se mohou nacházet vysoké koncentrace některých látek znečišťujících ovzduší, které mohou způsobovat zdravotní problémy.



### 1 / Tabákový kouř

Vystavení tabákovému kouři může zhoršit dýchací potíže (např. astma), způsobit podráždění očí, rakovinu plic, bolest hlavy, kašel a bolest v krku.

### 2 / Alergeny (včetně pylů)

Mohou zhoršit dýchací potíže a způsobit kašel, tlak na hrudi, potíže s dýcháním, podráždění očí a kožní vyrážky.

### 3 / Oxid uhelnatý (CO) a oxid dusičitý (NO<sub>2</sub>)

CO může být ve vysokých dávkách smrtelný a může způsobovat bolesti hlavy, závratě a nevolnost. NO<sub>2</sub> může vyvolat podráždění očí a hrdla, dušnost a respirační infekce.

### 4 / Vlhkost

Dostatečně vlhké prostředí v místnosti podporuje růst stovek druhů bakterií, hub a plísní. Vystavení jejich vlivu může způsobit dýchací potíže, alergie a astma a rovněž mít dopad na imunitní systém.

### 5 / Chemikálie

Některé škodlivé a syntetické chemikálie obsažené v čisticích prostředcích, kobercích a nábytku mohou poškodit játra, ledviny a nervový systém, způsobit rakovinu, bolesti hlavy a nevolnost a dráždit oči, nos a hrdlo.

### 6 / Radon

Vdechování tohoto radioaktivního plynu může poškodit plíce a způsobit rakovinu plic.