

## Õhusaaste siseruumides

Me veedame suure osa oma ajast siseruumides – kodus, tööl, koolis või poes. Mõned õhusaasteained võivad esineda siseõhus suurtes kontsentratsioonides ning võivad põhjustada terviseprobleeme.



### 1 / Tubakasuits

Kokkupuude tubakasuitsuga võib süvendada hingamisprobleeme (nt astmat), ärritada silmi ning põhjustada kopsuvähki, peavalu, köha ja kurguvalu.

### 2 / Allergeenid (sh õietolm)

Võivad süvendada hingamisprobleeme ning põhjustada köha, surutist rindkeres, hingamisprobleeme, silmaärritust ja nahalöövet.

### 3 / Süsinikmonooksiid (CO) ja lämmastikdioksiid (NO<sub>2</sub>)

CO põhjustab peavalu, uimasust ja iiveldust. Suurtes kogustes võib see ühend olla surmav. NO<sub>2</sub> võib põhjustada silma- ja kurguärritust, hingamise valulikkust ja hingamisteede nakkusi.

### 4 / Niiskus

Piisava niiskuse olemasolu korral võib siseõhus kasvada sadu liike baktereid, seeni ja hallitust. Nendega kokkupuutumine võib põhjustada hingamisprobleeme, allergiat ja astmat ning kahjustada immuunsüsteemi.

### 5 / Kemikaalid

Mõned kahjulikud ja sünteetilised kemikaalid, mida kasutatakse puhastusvahendites, vaipades ja sisustuses, võivad kahjustada maksa, neere ja närvisüsteemi, põhjustada vähki, peavalu ja iiveldust ning ärritada silmi, nina ja kurku.

### 6 / Radoon

Selle radioaktiivse gaasi sissehingamine võib kahjustada kopse ning põhjustada kopsuvähki.