

## It-tnigġis tal-arja fil-magħluq

Inqatgħu hafna mill-ħin tagħna ġewwa — fid-djar tagħna, fil-postijiet tax-xogħol, fl-iskejjel jew fil-ħwienet. Ċerti sustanzi li niġġsu l-arja jistgħu jeżistu f'koncentrazzjonijiet għoljin fi spazji fuq ġewwa u jistgħu jirriżultaw fi problemi għas-saħħa.



### 1 / Duħħan mit-tabakk

L-espożizzjoni tista' taggrava problemi respiratorji (eż. l-ażma), tikkawża irritazzjoni għall-għajnejn u tikkawża l-kankru għall-pulmun, ugiġh ta' ras, sogħla u ugiġh fil-griżmejn.

### 2 / Allerġeni (inkluża l-għabra tad-dakra)

Jistgħu jaggravaw problemi respiratorji u jikkawżaw sogħla, għafsa fis-sider, problemi għan-nifs, irritazzjoni għall-għajnejn u raxx tal-ġilda.

### 3 / Il-monossidu tal-karbonju (CO) u d-djossidu tan-nitroġenu (NO<sub>2</sub>)

Il-CO jista' jkun fatali f'dozi għoljin u jikkawża wġiġh ta' ras, sturdament u nawzea. Id-NO<sub>2</sub> jista' jikkawża irritazzjoni għall-għajnejn u għall-griżmejn, qtugħ ta' nifs u infezzjoni respiratorja.

### 4 / Umdità

Mijiet ta' speċijiet ta' batteri, fungi u moffa jistgħu jikbru fil-magħluq meta jkun hemm biżżejjed umdià disponibbli. L-espożizzjoni tista' tikkawża problemi respiratorji, allergiji u aźma, u teffettwa s-sistema immunitarja.

### 5 / Sustanzi kimiċi

Xi sustanzi kimiċi ta' ħsara u sintetiċi wżati fi prodotti għat-tindif, fit-twapet u fl-għamara, jistgħu ikunu ta' ħsara għall-fwied, għall-kliwi u għas-sistema nervuża, jikkawżaw il-kanċer, l-uġiġh ta' ras u n-nawzea, u jirritaw l-għajnejn, l-imnieher u l-griżmejn.

### 6 / Ir-Radon

Meta dan il-gass radjuattiv jinxtamm jista' jikkawża ħsara lill-pulmun u jikkawża l-kanċer tal-pulmun.