

Poluição do ar em recintos fechados

Passamos uma parte substancial do nosso tempo em recintos fechados: em casa, no trabalho, na escola ou em lojas. Alguns poluentes atmosféricos podem apresentar-se em elevadas concentrações em recintos fechados e originar problemas de saúde.



1 / Fumo de tabaco

A exposição ao fumo de tabaco pode agravar problemas respiratórios (nomeadamente asma), irritar os olhos e provocar cancro dos pulmões, dores de cabeça, tosse e dores de garganta.

4 / Humidade

A humidade permite a proliferação de centenas de espécies de bactérias, fungos e bolores, a exposição aos quais pode ocasionar problemas respiratórios, alergias e asma, e afetar o sistema imunitário.

2 / Alergénios (incluindo pólenes)

Podem agravar problemas respiratórios e provocar tosse, opressão torácica, dificuldades respiratórias, irritação dos olhos e erupções cutâneas.

5 / Produtos químicos

Alguns produtos químicos prejudiciais e sintéticos utilizados em produtos de limpeza, carpetes e mobiliário podem afetar negativamente o fígado, os rins e o sistema nervoso, provocar cancro, dores de cabeça e náuseas, e irritar os olhos, o nariz e a garganta.

3 / Monóxido de carbono (CO) e dióxido de azoto (NO₂)

Para além de poder ser fatal em concentrações muito elevadas, o monóxido de carbono pode provocar dores de cabeça, tonturas e náuseas. O dióxido de azoto provoca irritação dos olhos e da garganta, falta de ar e infeções das vias respiratórias.

6 / Radão

A inalação deste gás radioativo pode afetar os pulmões e provocar cancro dos pulmões.