

Ο βρώμικος αέρας στους εσωτερικούς χώρους και οι πνεύμονές σου

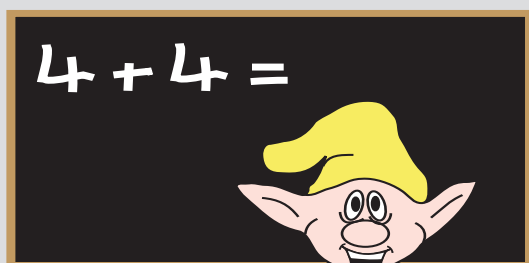


EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

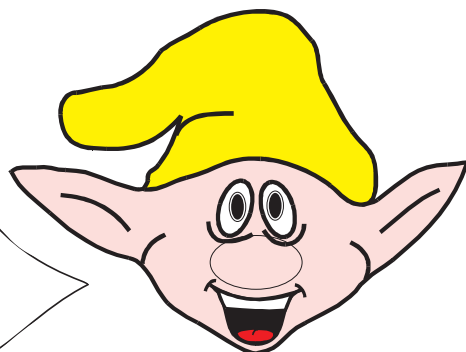
Σκοπός του ενημερωτικού φυλλαδίου είναι να διδάξει παιδιά ηλικίας 5-11 ετών για την ατμοσφαιρική ρύπανση, πώς επηρεάζει τους πνεύμονές μας και πώς αποτρέπεται.



Γεια σου, είμαι το ξωτικό.
Δουλεύω στο European Lung Foundation (ELF) και ήρθα πάλι για να σου μιλήσω για τη ρύπανση του αέρα σε εσωτερικούς χώρους. Περνάς πολλή ώρα σε εσωτερικούς χώρους; Μα και βέβαια περνάς – στο σχολείο, το σπίτι και ειδικά όταν κοιμάσαι. Επειδή, λοιπόν, περνάμε πολλή ώρα σε εσωτερικούς χώρους, έχει μεγάλη σημασία ο αέρας που αναπνέουμε να είναι καλός και καθαρός.



Πολλοί γνωρίζουν τα πράγματα που μπορούν να βρωμίσουν τον αέρα στους υπαίθριους χώρους, όπως ο καπνός από τα φουγάρα των εργοστασίων και οι εξεατμίσεις αυτοκινήτων και φορτηγών. Αλλά δεν γνωρίζουν όλοι ότι και ο αέρας στους εσωτερικούς χώρους μπορεί να ρυπανθεί και να βλάψει τους πνεύμονές μας.



Για περισσότερες πληροφορίες από το ELF ή την έκδοση του ενημερωτικού φυλλαδίου για ενήλικες επισκεφτείτε το www.gr.european-lung-foundation.org/

Οι πληροφορίες συντάχθηκαν και συγκεντρώθηκαν από την Ευρωπαϊκή Αναπνευστική Κοινωνία (Αγγλικά: European Respiratory Society) (<http://dev.ersnet.org>) της Ευρωπαϊκής Αναπνευστικής Εταιρείας.

Συγχρηματοδότηση, παραγωγή και υποστήριξη του περιεχομένου της παρούσας έκδοσης από τη Συμμαχία Υγείας και Περιβάλλοντος (Αγγλικά: Health and Environment Alliance) ([HEAL-www.env-health.org](http://www.env-health.org)), μέσω της ΓΔ Περιβάλλοντος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Πολλά και διαφορετικά πράγματα μπορούν να βρωμίσουν τον αέρα των εσωτερικών χώρων. Ορίστε μερικά απ' αυτά...

Κάπνισμα. Όλοι ξέρουν ότι τα τσιγάρα, οι πίπες και τα πούρα κάνουν κακό σε όσους τα καπνίζουν, αλλά γνώριζες ότι ο καπνός μπορεί να βλάψει και τα υπόλοιπα άτομα μέσα στο δωμάτιο; Αν εισπνέετε τον καπνό των άλλων, είναι πιθανό να εμφανίσετε βήχα και ίσως να παρουσιάσετε δύσπνοια.



Υγρασία. Αν ο αέρας ή οι τοίχοι έχουν πολλή υγρασία, τότε μπορεί να εμφανιστεί η αντιπαθητική μούχλα. Αυτή μπορεί να φθάσει στους πνεύμονές σας και να σας βλάψει.

Ραδόνιο. Το ραδόνιο είναι ένα αέριο που προέρχεται από το υπέδαφος και μπορεί να συγκεντρώνεται σε σπίτια. Είναι συνηθισμένο σε μερικές περιοχές της Ευρώπης και μπορεί να βλάψει πολύ τους ανθρώπους.

Χημικά. Στα σπίτια μας χρησιμοποιούμε πολλά χημικά, σε δουλειές όπως το καθάρισμα, η διακόσμηση και η απολύμανση κατά των μικροβίων. Μερικά από τα χημικά αυτά βγάζουν αναθυμιάσεις που μπορούν να βλάψουν τους πνεύμονές μας.

Κατοικίδια. Τα κατοικίδια είναι υπέροχα, και τα αγαπάμε, αλλά μπορούν να δημιουργήσουν σημαντικά προβλήματα υγείας σε μερικά άτομα. Οι τρίχες και τα πολύ μικρά σωματίδια του δέρματος που αποβάλλουν τα ζώα εισχωρούν στους πνεύμονες και προκαλούν άσθμα σε ορισμένα άτομα.

Θέρμανση και μαγείρεμα. Είναι ωραία όταν είμαστε ζεστά και άνετα, αλλά μερικές φορές οι τρόποι που ζεσταίνουμε μπορεί να επηρεάσουν την υγεία μας. Οι φωτιές είναι δυνατόν να αναδίδουν πολύ μικρά σωματίδια καπνιάς που μπορούν να σας προκαλέσουν βήχα. Φροντίστε να έχετε τα παράθυρα ανοιχτά όταν μαγειρεύετε ή χρησιμοποιείτε απορροφητήρα για να απομακρύνεται τα βλαβερά αέρια.



Κρεβάτια. Κάποια πολύ μικρά πλάσματα που λέγονται ακάρεα ζουν στα κρεβάτια και τα χαλιά μας. Τα υπολείμματα που αφήνουν πίσω τους συνήθως είναι αβλαβή, αλλά πιθανόν να προκαλέσουν συριγμό σε άτομα με αλλεργία στα ακάρεα.

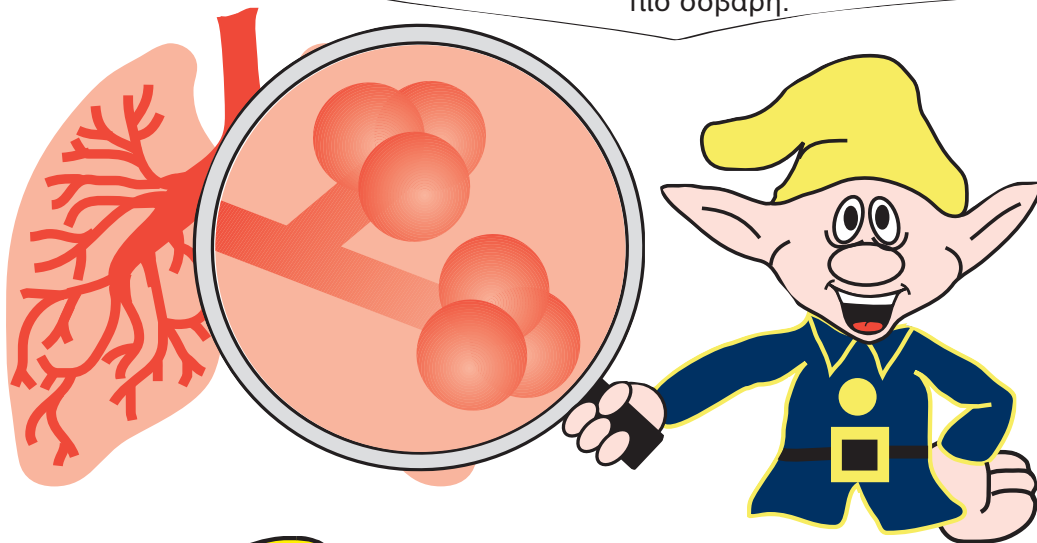
Κτίρια. Μερικές φορές, το υλικό που χρησιμοποιείται για το χτίσιμο των κτιρίων είναι επιβλαβές ειδικά αν υποστεί φθορές. Ο αμιάντος έχει χρησιμοποιηθεί σε πολλά κτίρια και μπορεί να βλάψει τους πνεύμονες, αν τα άτομα τον εισπνεύσουν.

Μερικές φορές είναι δύσκολο να καταλάβει κανείς αν ο αέρας των εσωτερικών χώρων είναι βρώμικος, γιατί η ρύπανση δεν είναι πάντα ορατή και τα προβλήματα υγείας εμφανίζονται σιγά-σιγά καθώς τα χρόνια πειραίνουν. Αλλά υπάρχουν μερικά στοιχεία που μπορείς να αναζητήσεις. Αν δεις μούχλα να αναπτύσσεται σε κάποιο σημείο, ή αν υπάρχουν άσχημες μυρωδιές στους εσωτερικούς χώρους, τότε ο αέρας μάλλον δεν είναι πολύ καθαρός. Υπάρχει κάποιος χώρος όπου συχνά νιώθεις ότι δεν μπορείς να αναπνεύσεις κανονικά ή σε πιάνει φαγούρα στη μύτη και τον λαιμό, ή βήχεις; Αν υπάρχει, τότε ίσως κάτι να προκαλεί ρύπανση στο χώρο αυτό, ή ίσως είσαι αλλεργικός σε κάτι που βρίσκεται σε αυτόν τον χώρο.

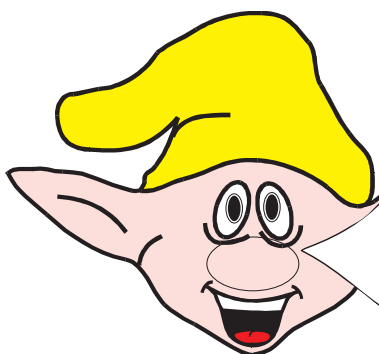
Με τους πνεύμονές μας αναπνέουμε. Είναι πολύτιμοι και πρέπει να τους φροντίζουμε. Περιέχουν πολλά μικρά σωληνάκια, τους αεραγωγούς, που διακλαδώνονται σα δέντρα μέσα στο στήθος σου. Ο μολυσμένος αέρας θα μπορούσε να βλάψει τους πνεύμονές μας, αν τον εισπνέουμε.

Η ρύπανση είναι εξαιρετικά βλαβερή για τα παιδιά και τα νεαρά άτομα, στα οποία οι πνεύμονες ακόμα αναπτύσσονται, και για τα άτομα που έχουν άσθμα.

Ορίστε η εικόνα ενός πνεύμονα. Αποτελείται από εκατομμύρια μικροσκοπικά δομικά στοιχεία, τα κύτταρα, που είναι τόσο μικρά ώστε χρειάζεται ένα ειδικό μηχάνημα, το μικροσκόπιο, για να τα δούμε. Αυτά τα κύτταρα ενώνονται για να δημιουργήσουν πολλούς μικρούς σωλήνες και σάκους αέρα. Η ρύπανση μπορεί να βλάψει τους πνεύμονές σου με διαφορετικούς τρόπους. Μερικές φορές τα προβλήματα βελτιώνονται γρήγορα, όμως άλλες φορές η βλάβη είναι πιο σοβαρή.



- Τα σωματίδια μπορούν να εισχωρήσουν στους πνεύμονες και να τους βλάψουν, ή μπορούν να προκαλέσουν το πρήξιμο των μικρών σωληνών και να δυσχεράνουν την αναπνοή.
- Κάποιοι τύποι ρύπανσης, όπως ο καπνός του τσιγάρου, μπορούν να βλάψουν τα κύτταρα στους πνεύμονες.



Αυτός είναι ο φίλος μου ο Alf. Πριν του μάθω για τους πνεύμονες και την ρύπανση του αέρα το σπίτι του ήταν πολύ ανθυγιεινό! Τώρα έκανε έξι αλλαγές και αισθάνεται πολύ καλύτερα. Μπορείς να τις βρεις;



Απαντήσεις: Ο Alf άνοιξε τα παράθυρα, έβησε τη βρώμη/κηφιά του, σταμάτησε το κάπνισμα, ξεφορτώθηκε τη πόλτσα και την υγρασία στους τοίχους και πέταξε εκείνο το αποσμητικό χώρου με έντονη μυρωδιά. Έφυγε και ο σκύλος, αλλά μην ανησυχείς, είναι για χαρά! Αλλά δεν τον αφήνουν πια να ανεβαίνει στα έπιπλα.

Καθαρίζοντας τον αέρα εσωτερικών χώρων



Μπορούμε να κάνουμε πολλά για να φροντίσουμε να είναι καθαρός ο αέρας εσωτερικών χώρων. Θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν οι γονείς σου ή κάποιος που σε φροντίζει. Ίσως έχεις και άλλες ιδέες για να φροντίσεις να είναι καθαρός ο αέρας εσωτερικών χώρων.

Δεν επιτρέπεται το κάπνισμα σε εσωτερικούς χώρους! Είμαι σίγουρος πως δεν καπνίζεις, αλλά ίσως το κάνουν κάποιοι από τους ενήλικες που γνωρίζεις. Αν ήξεραν ότι σου κάνει κακό, ίσως να κάπνιζαν έξω.

Να ανοίγεις τα παράθυρα κάθε μέρα. Μερικές φορές μπορεί να κάνει πολύ κρύο, ή ο αέρας έξω να έχει καπνούς, ωστόσο είναι σημαντικό να μπαίνει φρέσκος αέρας και να διώχνει έξω όλο τον παλιό αέρα. Ίσως θα πρέπει να αποφεύγεις να το κάνεις αυτό πολύ συχνά, αν πάσχεις από αλλεργική ρινίτιδα, επειδή μπορεί να μπαίνει η γύρη μέσα στο δωμάτιο.

Έχετε στο σπίτι ή το σχολείο αισθητήρες καπνού ή άλλους ανιχνευτές ρύπων; Φρόντισε να ρωτήσεις και να μάθεις αν έχουν ελεγχθεί πρόσφατα.

Φρόντισε να μάθεις αν η καμινάδα, ο απορροφητήρας ή η κεντρική θέρμανση στο σπίτι σου έχει καθαριστεί ή ελεγχθεί πρόσφατα. Αν δεν τα φροντίζει κανείς, τότε μπορούν να βρωμίζουν τον αέρα εσωτερικών χώρων.

Ζήτησε από κάποιον που σε φροντίζει να διαβάσει το ενημερωτικό δελτίο μου για ενήλικες, το οποίο βρίσκεται στην ιστοσελίδα μου www.gr.european-lung-foundation.org/ ή μπορεί να θες να επισκεφτείς το: ec.europa.eu/environment/youth/index_el.html ή ecoagents.eea.europa.eu