

SISÄILMAN PIENHIUKKASET



Tiesitkö, että...

- » Hengitysilman hiukkamaiset epäpuhtaudet voidaan jaotella eri ryhmiin hiukkasten halkaisijan koon perusteella. Pienhiukkasia ovat hiukkaset, joiden halkaisija on alle $2,5\text{ }\mu\text{m}$ eli millimetrin tuhannesosaa ($\text{PM}_{2,5}$).
- » Sisäilman pienhiukkasista suurin osa on peräisin ulkoilmasta.
- » Merkittävimmät lähteet ovat kaukokulkeuma ulkomailta (esim. maastopalot), puun pienpoltto ja liikenteen päästöt.
- » Altistuminen pienhiukkasille tapahtuu kuitenkin pääasiassa sisätiloissa.
- » Vietämme nykyisin 90 % ajastamme sisätiloissa, jonne ulkoilman hiukkaset kulkeutuvat tehokkaasti ilmanvaihdon mukana.
- » Pienhiukkasia kulkeutuu sisälle puutteellisen tuloilmansuodatuksen, ikkunatuuletuksen ja hallitsemattomien rakenteellisten ilmavuotojen kautta.
- » Hiukkasia poistuu rakennuksesta ilmanvaihdon kautta ja siivouksen avulla.
- » Suurin osa rakennuksen sisällä syntyvistä pienhiukkasista on peräisin ihmisen toiminnasta, esim. tupakansavu ja kynttilöiden polttaminen, ruoanvalmistus ja huonepöly.
- » Myös rakenteet ja sisustus aiheuttavat päästöjä sisätiloissa.



Hengityслиitto tekee työtä, jotta meidän kaikkien olisi helpompi hengittää. Tutustu toimintaamme, hengitysterveyteen, hengityssairauksiin ja löydä oma tapasi osallistua osoitteessa www.hengityслиitto.fi.

Käy myös katsomassa, mistä löydät kosteusvauriot eri vuosikymmenien taloissa. www.hometalkoot.fi tarjoaa selkeitä huolto-ohjeita, joilla vältät homevauriot.

Pienhiukkasten terveysvaikutukset



Turvallista altistumisen alarajaa ei ole.



Pienhiukkasten haitallisuuteen vaikuttavat lukumäärä, massapitoisuus sekä fysikaaliset ja kemialliset ominaisuudet.



Terveydelle haitallisimpina pidetään epätäydellisestä palamisesta syntyviä hiukkasia.



Haitallisimpia pienhiukkaset ovat hengitys-, sydän- ja verisuonisairauksia sairastaville sekä iäkkäille ja lapsille.



Pienhiukkaset kulkevat hengitysilman mukana hengityselinten eri osiin: ylähengitysteihin, keuhkoputkiin ja keuhkorakkuloihin.



Osa ultrapienistä hiukkasista (halkaisija alle $0,1 \mu\text{m}$) siirtyvät verenkiertoon ja altistavat sydän- ja verisuonisairauksille.

Vähennä pienhiukkasaltistusta:



Kiinnitä huomiota ilmanvaihtoon: tarkista toimivuus, vaihda suodattimet säännöllisesti, pidä kanavat puhtaana.



Minimoi pienhiukaspäästöt rakennuksen sisällä: älä tupakoi sisätiloissa, polta kynttilöitä harkiten, käytä liesituuletinta keittiössä, käytä pölynimurissa HEPA-suodatinta.



Polta puuta puhtaasti tulisijassa.