

Ilmanlaatu ja hyvinvointi: **opas senioreille**

Näin seuraat
ilmanlaatua ja
suojaat terveyttäsi
ilmansaasteilta.



Valokuva: Helsingin kaupunki. Kuvaaja: Katja Tähjä.

Tiedätkö, millaista ilmaa hengität?



Valokuva: Helsingin kaupunki. Kuvaaja: Roni Rekomaa.

Ilmanlaatu muuttuu usein.
Se muuttuu päivän aikana
sekä eri alueilla.

Pääkaupunkiseudulla ilma on
yleensä hyvälaatuista.

Ilmanlaatu voi muuttua huonoksi
erityisesti siksi,
että ilmassa on paljon

- **katupölyä**
- **liikenteen pakokaasuja**
- **tai puunpolton savuja.**



Ilmanlaatu on yleensä huonointa alueilla,
joilla on paljon liikennettä.
E erityisesti keväällä ilmanlaatu on huonoa,
kun on paljon katupölyä.



Pölyä voi olla paljon myös
rakennustyömaiden lähellä.



Omakotialueilla ilmanlaatu voi olla huonoa,
jos ihmiset polttavat paljon puuta
erityisesti tyyninä pakkasiltoina.



Joskus ilmanlaatu huononee,
kun ilmansaasteita tulee Suomeen
muista maista.
Tällaisia ilmansaasteita ovat
esimerkiksi maastopalojen savut.

Huono ilmanlaatu aiheuttaa terveyshaittoja



Huono ilmanlaatu voi aiheuttaa oireita erityisesti iäkkäille sekä hengitys- ja sydänsairaille.

Tyypillisiä oireita ovat

- **nuha ja yskä**
- **silmien ja kurkun kutina**
- **hengenhadistus**
erityisesti hengitys- ja sydänsairaille.



Siitepöly ja pakkanen voivat pahentaa oireita.

Näin suojaudut huonolta ilmanlaadulta

- Ulkoile kauempana vilkkaista kaduista. Ilma on puhtaampaa ja liikennemelua on vähemmän jo korttelin päässä vilkkaasta kadusta.
- Ulkoile puistoissa, metsissä tai meren äärellä. Tällaisissa paikoissa ilmanlaatu on yleensä parempi.
- Älä tuuleta kotiasi, kun ilmanlaatu on huono. Jos kotisi on liian kuuma, tuuleta yöllä. Tuuletus on tärkeää erityisesti, jos sinulla on jokin pitkäaikaissairaus tai yleiskuntosi on heikko. Liian kuuma koti on terveydelle pahempi kuin huono ilmanlaatu.



- Jos sinulla on oireita, hoida itseäsi ja ota lääkkeit.
- Keskustele lääkärisi kanssa, jos sinulla on sydän- tai hengityssairauksia ja epäilet, että oireet pahenevat.
- Voit keskustella lääkärin kanssa myös hengityssuojaimen eli FFP2-suojaimen käytöstä. Hengityssuojain voi auttaa joitakin, mutta kaikille se ei sovi.
- Vaihda kotiisi tuloilmasuodattimet keväällä ja syksyllä.



Tarkista, millainen on päivän ilmanlaatu.

Voit katsoa tilanteen:

- verkkosivulta hsy.fi/ilmanlaatu (yleiskielellä)
- Ylen teksti-tv:n sivulta 424
- infonäytöiltä, joita on Helsingin kaupungin tiloissa sekä metroissa ja raitiovaunuissa
- katupölyaikana arkipäivisin
 - TV: Yle TV1 Aamulähetys
 - radio: Radio Helsinki ja Ylen aikainen

Lue lisää ilmanlaadusta

seuraavilta verkkosivuilta yleiskielellä:

- Kun ilmanlaatu heikkenee, mitä kannattaa tehdä:
hsy.fi/toimintaohjeet
- Miten ilmansaasteet vaikuttavat terveyteen:
hsy.fi/terveysvaikutukset
- Helsingin kaupungin ilmansuojelutyö:
hel.fi/ilme

Potilasjärjestöt antavat jäsenilleen terveysneuvontaa.