

# Brudne powietrze w domu a Twoje płuca



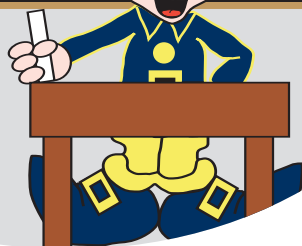
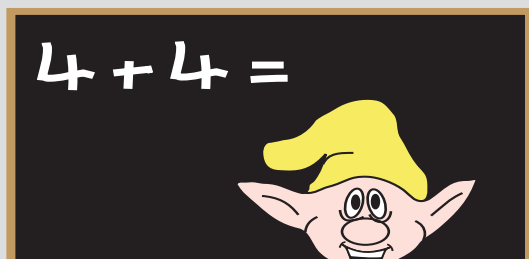
EUROPEAN  
LUNG FOUNDATION

**Zadaniem tego arkusza informacyjnego jest uświadamianie dzieci w wieku 5-11 lat o zanieczyszczeniu powietrza w pomieszczeniach, jego szkodliwości i możliwościach zapobiegania temu.**

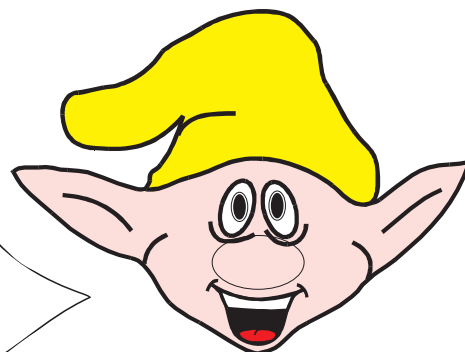


Cześć!

Nazywam się Elf. Pracuję dla Europejskiej Fundacji na Rzecz Zdrowia Płuc ELF. Tym razem chciałbym Wam opowiedzieć o zanieczyszczeniu powietrza w budynkach. Ile czasu spędzacie w domu lub pomieszczeniach zamkniętych? Na pewno dużo – w szkole, w domu... Gdy śpicie, to też przecież jesteście w budynku. Większość czasu jesteśmy w pomieszczeniach zamkniętych, a więc bardzo ważne jest, by powietrze tam było czyste i by przyjemnie było nim oddychać.



Prawie wszyscy wiedzą, co może zanieczyszczać powietrze na zewnątrz – na przykład dym z kominów fabryk albo spaliny z samochodów. Ale nie każdy wie, że powietrze w budynkach też może być zanieczyszczone i też może szkodzić naszym płucom.



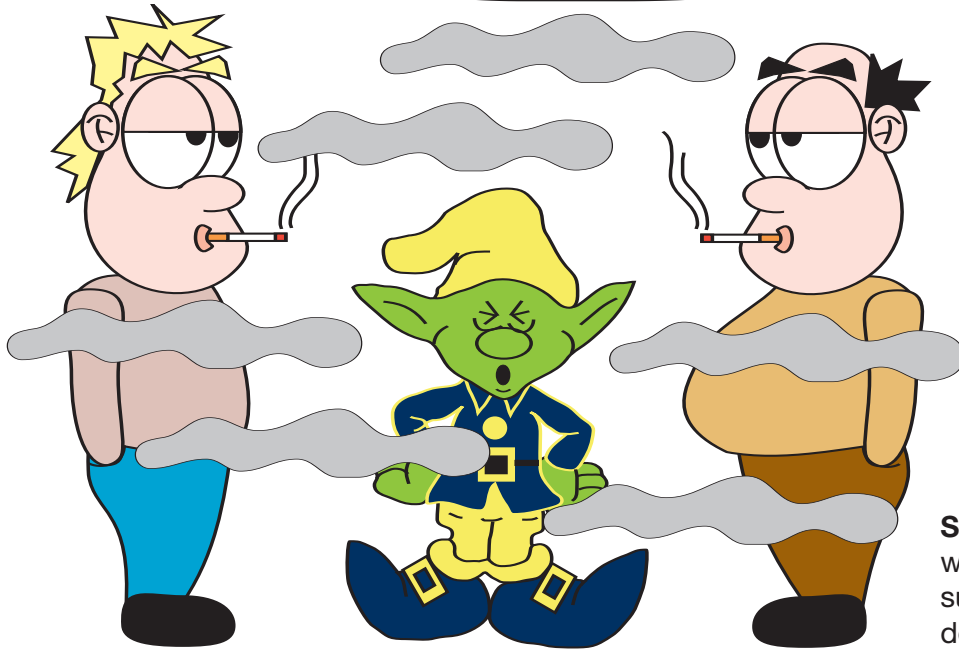
Więcej informacji na temat fundacji ELF oraz wersję arkusza informacyjnego dla dorosłych można znaleźć na stronie [www.pl.european-lung-foundation.org/](http://www.pl.european-lung-foundation.org/)

Informacje te zostały opracowane i przygotowane przez Komitet ds. Środowiska i Zdrowia Europejskiego Towarzystwa Chorób Płuc (<http://dev.ersnet.org>).

Współfinansowanie i produkcja niniejszej publikacji oraz pomoc przy jej opracowywaniu: Sojusz na Rzecz Zdrowia i Środowiska (HEAL); [www.env-health.org](http://www.env-health.org), przez Komisję Europejską DG Environment.

## Wiele rzeczy może zanieczyszczać powietrze w budynkach. Podam Wam kilka przykładów...

**Palenie.** Wszyscy wiedzą, że palenie papierosów, fajki lub cygar jest niezdrowe dla palących, ale czy wiesz, że palenie może szkodzić także innym ludziom przebywającym w tym samym pokoju? Wdychanie dymu z papierosów i tytoniu palonego przez inne osoby może powodować kaszel i trudności w oddychaniu.



**Wilgoć.** Jeżeli powietrze lub ściany są zbyt wilgotne, to może się tam rozwijać pleśń. Pleśń może się dostawać do Twoich płuc i powodować złe samopoczucie lub choroby.

**Radon.** Radon to gaz, który wydobywa się spod ziemi i może się zbierać w naszych domach. W niektórych częściach Europy zdarza się tak bardzo często i ludzie od tego mogą poważnie chorować.

**Substancje chemiczne.** Używamy w domu bardzo dużo różnych substancji chemicznych – do sprzątanía, do dekoracji mieszkania, do zabijania zarazków. Niektóre z nich mogą wydzielać opary szkodliwe dla naszych płuc.

**Zwierzęta domowe.** Zwierzęta są super i wszyscy je kochamy, ale czasem ludzie mogą się czuć przy nich bardzo źle. Gdy sierść i drobinki skóry, które pozostawiają po sobie zwierzęta dostaną się do płuc, to mogą u niektórych osób powodować poważne trudności z oddychaniem.

**Ogrzewanie i gotowanie.** Fajnie jest, gdy w domu jest ciepło i przytulnie, ale czasami ogrzewamy mieszkania w sposób, który ma wpływ na stan naszego zdrowia. Podczas spalania wytwarzają się drobne cząstki sadzy, które mogą powodować kaszel. Podczas gotowania należy otworzyć okno lub włączyć wentylator, żeby pozbywać się szkodliwych gazów.



**Łóżka.** W naszych łóżkach i dywanach żyją maleńkie organizmy zwane roztocami. Pozostałości po nich są zwykle nieszkodliwe, ale czasem mogą powodować trudności z oddychaniem u osób, które są uczulone na roztocza.

**Budynki.** Czasem materiały, z których wykonane są budynki mogą być szkodliwe – zwłaszcza, jeżeli taki materiał będzie się kruszył lub pylił. Przy konstrukcji wielu budynków stosowany był azbest i w przypadku wdychania może on być szkodliwy dla płuc.

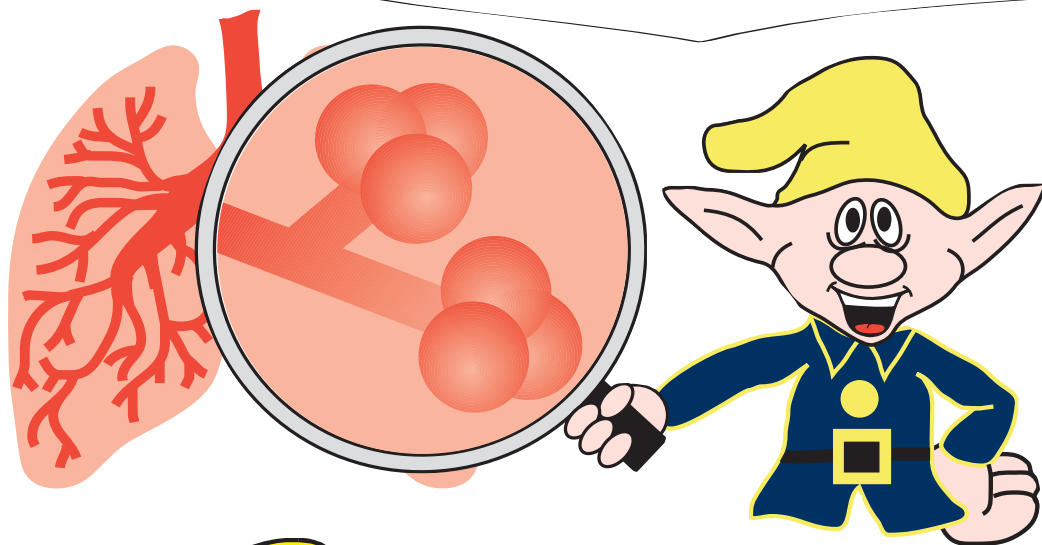
Czasem trudno powiedzieć, czy powietrze w budynku jest zanieczyszczone, bo zanieczyszczenia nie zawsze są widoczne, a powodowane nimi choroby pojawiają się dopiero wtedy, gdy dorośniesz. Ale są rzeczy, które możesz sprawdzić już teraz. Jeżeli znajdziesz gdzieś pleśń albo w pokoju często brzydko pachnie, to powietrze może być niezbyt czyste. Czy jest jakieś miejsce, gdzie często trudno Ci oddychać albo gdzie drapie Cię w gardle lub w nosie i kaszlesz, kiedy tam jesteś? Jeśli tak, to może być coś, co powoduje zanieczyszczenie powietrza w tym miejscu albo może masz alergię na coś, co tam jest.

Nasze płuca umożliwiają oddychanie. Są bardzo, bardzo ważne i musimy o nie dbać. Jest w nich mnóstwo cieniutkich rurczek nazywanych oskrzelikami, które rozgałęziają się w naszej klatce piersiowej podobnie do drzewa. Oddychanie zanieczyszczonym powietrzem może szkodzić temu ważnemu układowi.

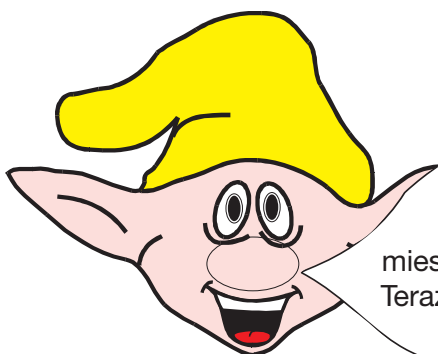
Zanieczyszczenia są szczególnie niezdrowe dla dzieci i ludzi młodych, których płuca wciąż się rozwijają oraz dla ludzi chorych na astmę.

Mamy tu zdjęcie płuc.

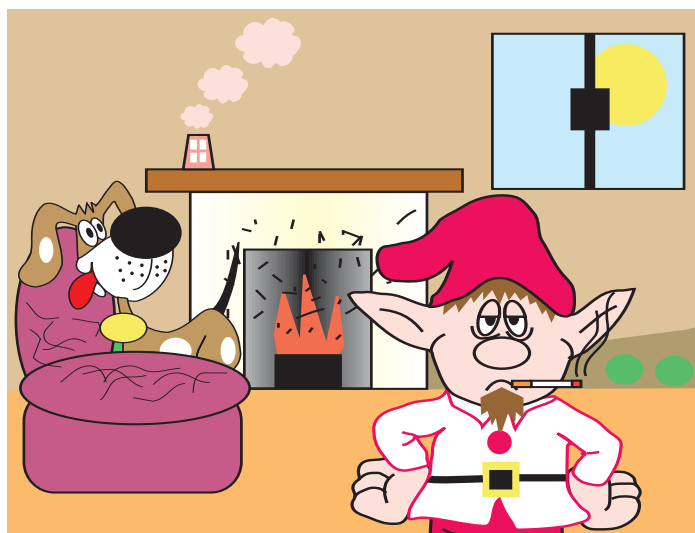
Płuca składają się z milionów elementów zwanych pęcherzykami, które są za małe, żeby je móc zobaczyć bez specjalnego urządzenia zwanego mikroskopem. Tych pęcherzyków jest bardzo, bardzo dużo i razem tworzą one kanaliki, którymi przepływa powietrze w naszych płucach. Zanieczyszczenia w różny sposób mogą płucom szkodzić. Czasem chorobę można szybko pokonać, ale czasem jest ona bardzo poważna i wymaga długiego leczenia.



- Cząsteczki mogą się dostawać do płuc i powodować ich uszkodzenie lub puchnięcie kanalików oddechowych, utrudniając oddychanie.
- Niektóre zanieczyszczenia – na przykład dym papierosowy – mogą drażnić i szkodzić pęcherzykom w płucach.



A to mój kolega – Alf.  
Zanim opowiedziałem mu o płucach i zanieczyszczeniu powietrza, on też mieszkał w domu, który był bardzo niezdrowy! Teraz zmienił wokół siebie sześć rzeczy i czuje się dużo lepiej. Potrafisz powiedzieć, co to takiego?



Odpowiedzi: Alf otworzył okna, wygasił kominek, który zanieczyszczał powietrze, rzucił palenie, pozbył się psa i wylgocł ze ścian i wyrzucił ten okropny odświeżacz powietrza. Psa też niema, ale bez obawy! Piesek ma się świetnie! Tyle tylko, że nie wolno mu już leżeć na fotelu.

## Oczyszczanie powietrza w mieszkaniu



Jest wiele rzeczy, które możemy zrobić, by powietrze w mieszkaniu było czystsze. Tata, mama albo Twój opiekun może Ci pomóc w ich wprowadzeniu. Czy masz jakieś inne pomysły, co zrobić, żeby powietrze w domu było zdrowsze i przyjemniejsze?

Żadnego palenia w domu! Na pewno nie palisz, ale może palą dorośli, z którymi przebywasz. Gdyby wiedzieli, że Ci to szkodzi, to może wyszliby zapalić na zewnątrz.

Codziennie otwieraj okna. Czasem na zewnątrz jest zimno albo powietrze jest zadymione, ale i tak ważne jest, by co jakiś czas wpuścić "nowe" powietrze, a wypuścić "stare". Jednak jeśli masz alergię na pyłki, to lepiej nie robić tego zbyt często, bo wtedy wpuszcza się więcej pyłku do środka.

Czy w Twoim domu i w szkole zamontowane są wykrywacze dymu lub innych zanieczyszczeń? Zapytaj kogoś o to i sprawdź, czy były ostatnio testowane.

Zapytaj, czy komin, wyciąg nad kuchnią i system centralnego ogrzewania w Twoim domu były ostatnio czyszczone lub sprawdzane. Jeżeli nikt się tym nie zajął, to mogą zanieczyszczać powietrze.

Poproś rodzica lub opiekuna, by przeczytał podobne informacje dla dorosłych, jakie przygotowałem na mojej stronie [www.pl.european-lung-foundation.org/](http://www.pl.european-lung-foundation.org/), a dla Ciebie przygotowałem też strony: [ec.europa.eu/environment/youth/index\\_pl.html](http://ec.europa.eu/environment/youth/index_pl.html) i [ecoagents.eea.europa.eu](http://ecoagents.eea.europa.eu)