

PM delci: tvoji nadležni sostanovalci.

Naš notranji zrak je pogosto bolj onesnažen kot zunanji.

Kakovost zraka v zaprtih prostorih močno vpliva na naše zdravje. Notranji zrak je lahko od 2 do 5 krat bolj onesnažen kot zunanji.

Največji problem so delci PM.

Tako majhni so, da jih ne vidimo, a z vsakim vdihom potujejo globoko v pljuča in negativno vplivajo na naše zdravje - tako pri ranljivih skupinah kot pri zdravih posameznikih.

Delce v notranjem zraku ustvarjamo tudi sami.

S kuhanjem, kurjenjem sveč ali nalaganjem drv v peč. Te vsakdanje dejavnosti so pogosto neopazne, a močno vplivajo na kakovost zraka.

Uporabljaljaj napo pri kuhanju.

Med kuhanjem (še posebej pri pečenju, cvrtju ali kadar se kaj prismođi) nastaja veliko delcev. Znebiš se jih z uporabo nape in rednim zračenjem.

Ne pozabi prezračiti.

Pred spanjem ali preden zapustiš prostor vedno dobro prezrači. Pomembno je tudi, da redno čistiš filtre v prezračevalnih sistemih ter da poskrbiš za namestitev filtrov z visoko učinkovitostjo pri zajemanju delcev.

Spremljaljaj podatke o kakovosti zraka.

Včasih je tudi zunanji zrak močno onesnažen. Takrat zračenje ni priporočljivo. Spremljaljaj podatke o kakovosti zraka in zrači le, ko so vrednosti primerne.