

Luftkvalitet och välbefinnande: **handbok för seniorer**

Så här följer du
luftkvaliteten och
skyddar din hälsa
mot luftföroreningar.



LÄTTLÄST

Bild: Helsingfors stad. Fotograf: Katja Tähjä.

Vet du hurdan luft du andas in?



Bild: Helsingfors stad. Fotograf: Roni Rekoma.

Luftkvaliteten förändras ofta.
Den varierar under dagen
och mellan olika områden.

Luften i huvudstadsregionen
är vanligtvis av god kvalitet.

Luftkvaliteten kan bli särskilt dålig
när luften innehåller mycket

- **gatudamm**
- **avgaser från trafiken**
- **rök från vedeldning.**



Luftkvaliteten är ofta sämst
i områden med mycket trafik.
Luftkvaliteten är dålig i synnerhet på våren
när det finns mycket gatudamm.



Det kan också finnas mycket damm
nära byggarbetsplatser.



Luftkvaliteten kan vara dålig
i egnahemshusområden
om människor eldar mycket med ved,
i synnerhet under vindstilla, kalla kvällar.



Ibland försämras luftkvaliteten
när luftföroreningar kommer till Finland
från andra länder.
Sådana luftföroreningar är
till exempel rök från terrängbränder.

Dålig luftkvalitet orsakar hälsoproblem



Dålig luftkvalitet kan orsaka symtom särskilt hos äldre samt personer med andnings- och hjärtsjukdomar.

Typiska symtom är

- **snuva och hosta**
- **klåda i ögonen och halsen**
- **andnöd särskilt hos andnings- och hjärtsjuka.**



Pollen och köld kan förvärra symtomen.

Så här skyddar du dig mot dålig luftkvalitet

- Välj gärna en lugnare gata när du promenerar eller cyklar. Luften är renare och trafikbullret mindre redan på ett kvarters avstånd från en livlig gata.
- Motionera i parker, skogar eller vid havet.  Luftkvaliteten är i allmänhet bättre på sådana ställen.
- Vädra inte ditt hem när luftkvaliteten är dålig. Vädra på natten om det är för varmt hemma. Det är ändå viktigt att vädra i synnerhet om du har någon kronisk sjukdom eller dålig allmänkondition. Ett alltför varmt hem är värre för hälsan än dålig luftkvalitet.

- Sköt om dig själv och ta dina läkemedel om du har symtom. 
- Diskutera med din läkare om du har hjärt- eller andningssjukdomar och du misstänker att symtomen blir värre.
- Du kan också prata med din läkare om användning av ett andningsskydd, det vill säga ett FFP2-skydd. Andningsskydd kan hjälpa vissa personer, men de lämpar sig inte för alla.
- Byt filtren i tilluftskanalerna i ditt hem på våren och hösten.

Följ dagens luftkvalitet.

Du kan kolla situationen:

- på webbsidan hsy.fi/luftkvalitet (på allmänspråk)
- på Yle text-tv sidan 424, på finska
- på informationsskärmar i Helsingfors stads lokaler samt i metron och spårvagnar
- på följande platser på vardagsmorgnar under säsongen med gatudamm:
 - TV: Yle TV1 Aamulähetys (på finska)
 - radio: Radio Helsinki och Ylen aikainen (på finska)

Läs mer om luftkvalitet

på följande webbplatser på allmänspråk:

- Instruktioner vid försämrad luftkvalitet:
hsy.fi/instruktionerforaktiviteter
- Hur påverkar luftföroreningar hälsan:
hsy.fi/halsoskador
- Helsingfors stads arbete med luftvård:
hel.fi/ilme

Patientorganisationer ger hälsorådgivning till sina medlemmar.