

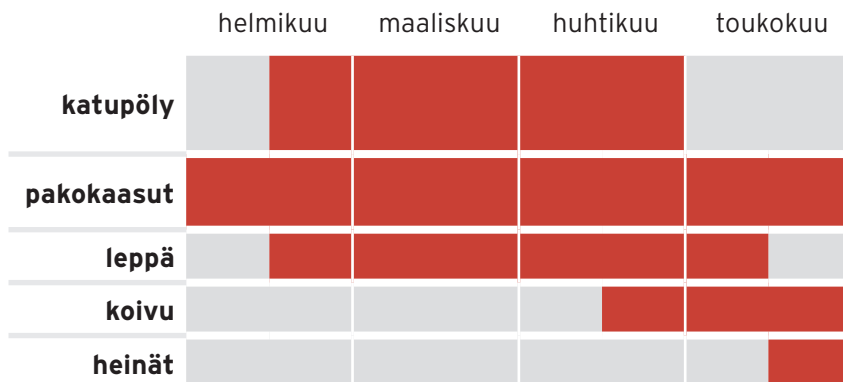
**40 %**  
ihmisistä saa  
oireita katupölystä  
pääkaupunki-  
seudulla.

## Katso, millaista ilmaa hengität **juuri nyt**

Ilmanlaatu pääkaupunkiseudulla ja Uudellamaalla:  
[hsy.fi/ilmanlaatu](https://hsy.fi/ilmanlaatu)

Siitepölytilanne:  
[norkko.fi](https://norkko.fi)

## Kevään ilmanlaatumukalenteri

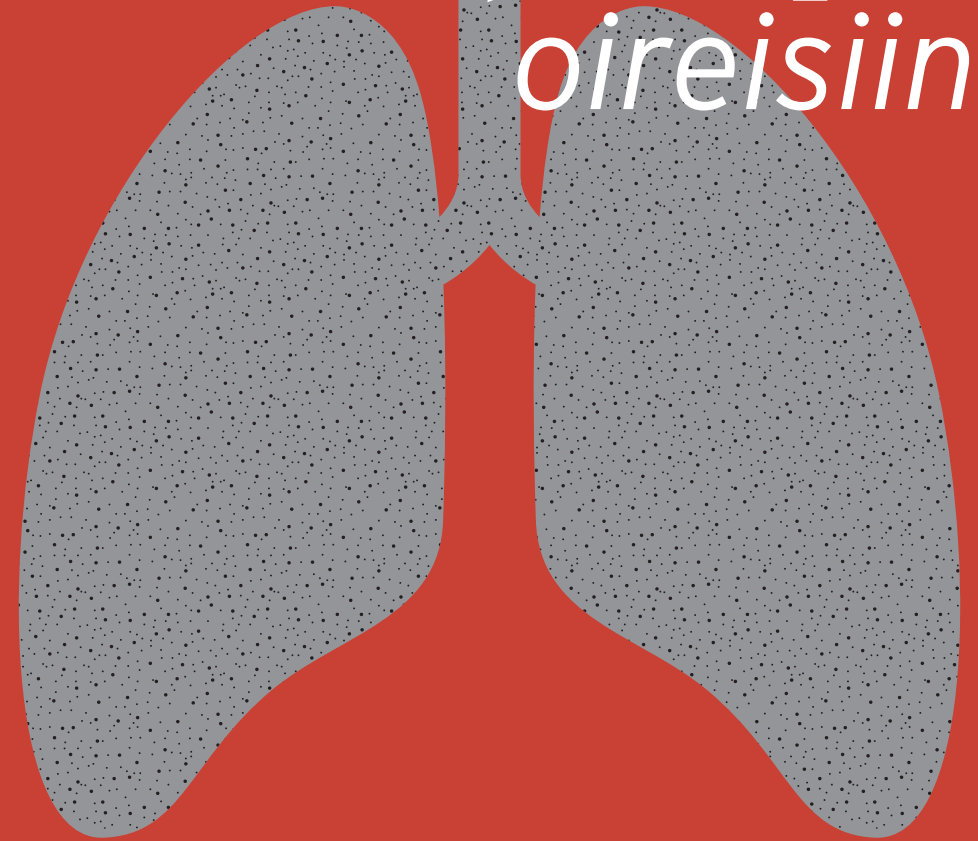


HSY Tuottaa **ilmanlaatumukalenterin** pääkaupunkiseudulla



Kun ilmanlaatu  
on huono, **vältä**  
vilkkaita katuja ja  
**hoida** oireitasi.

# Apua **katupöly-** oireisiin



## Katupöly voi olla terveysterveysriski



**Katupöly** aiheuttaa monelle ärsytysoireita, kuten **nuhaa, yskää** sekä kurkun ja silmien **kutinaa**. Katupöly voi pahentaa sydän- ja hengityssairaiden oireita. **Erityisen haitallista katupöly on riskiryhmille.**

### Riskiryhmiä ovat:

- Kaikenikäiset astmaatitot
- Pienet lapset
- Iäkkäät
- Sepelvaltimotautia tai keuhkohtaumatautia sairastavat

## Näin helpotat oireita:

- **Siirry** puhtaampaan ilmaan, sisälle tai kauemmas liikenteestä.
- **Vältä** raskasta liikuntaa vilkkaiden katujen varsilla.
- **Hoida** ja lääkitse oireitasi.
- **Jos** kuulut riskiryhmiin, vältä ulkoilua kun ilmanlaatu on huono. Voit seurata ilmanlaatua [www.hsy.fi/ilmanlaatu](http://www.hsy.fi/ilmanlaatu)
- **Pidä** ikkunat kiinni.
- **Hanki** asuntoon tehokkaat tuloilmasuodattimet ja pidä ne kunnossa. Suodattimet on hyvä vaihtaa keväisin ja syksyisin.
- **Kuivata** pyykkiä sisällä.



**Vinkejä** katupölyn vähentämiseksi: [hsy.fi/katupoly](http://hsy.fi/katupoly)

## Mitä katupöly on?

Katupöly on autojen renkaiden jauhamaa **asfalttia** ja **hiekoitussepeleitä**. Erityisesti nastarenkaat syövät asfalttia. Myös renkaiden ja jarrujen kuluminen sekä rakennustyömailta kulkeutuvat hiukkaset synnyttävät pölyä.



## Katupölyä vai siitepölyä?

Lepän ja koivun siitepölykausi osuu samaan aikaan kuin katupölykausi. Allergialääkkeet yleensä helpottavat siitepölyoireita, mutta katupölyyn tehoa vain pölyisten alueiden välttäminen.

### Kysyttävää katujen ja teiden kunnossapidosta?

Tarkista Helsingin katujen puhdistusaikataulut ja tilaa tekstiviesti lähikatusi aikataulusta: [puhdistussuunnitelmat.fi/helsinki](http://puhdistussuunnitelmat.fi/helsinki)  
Palautteet: [hel.fi/palaute](mailto:hel.fi/palaute).

Espoon teknisen ja ympäristötoimen asiakaspalvelu: 09 8162 5100  
Palautteet katujen kunnossa- ja puhtaanapidosta: [espo.fi/palaute](mailto:espo.fi/palaute)

Vantaan kaupunkiympäristön asiakaspalvelu: 09 8392 2242  
Palautteet katujen kunnossa- ja puhtaanapidosta: [vantaa.fi/palaute](mailto:vantaa.fi/palaute)

Palaute Kauniaisten yleisten alueiden kunnossapidosta:  
[kunnossapito@kauniainen.fi](mailto:kunnossapito@kauniainen.fi)

Pääväylien eli isojen teiden kunnosta voit ilmoittaa Tienkäyttäjän linjalle: 0200 2100 (24h/vrk)