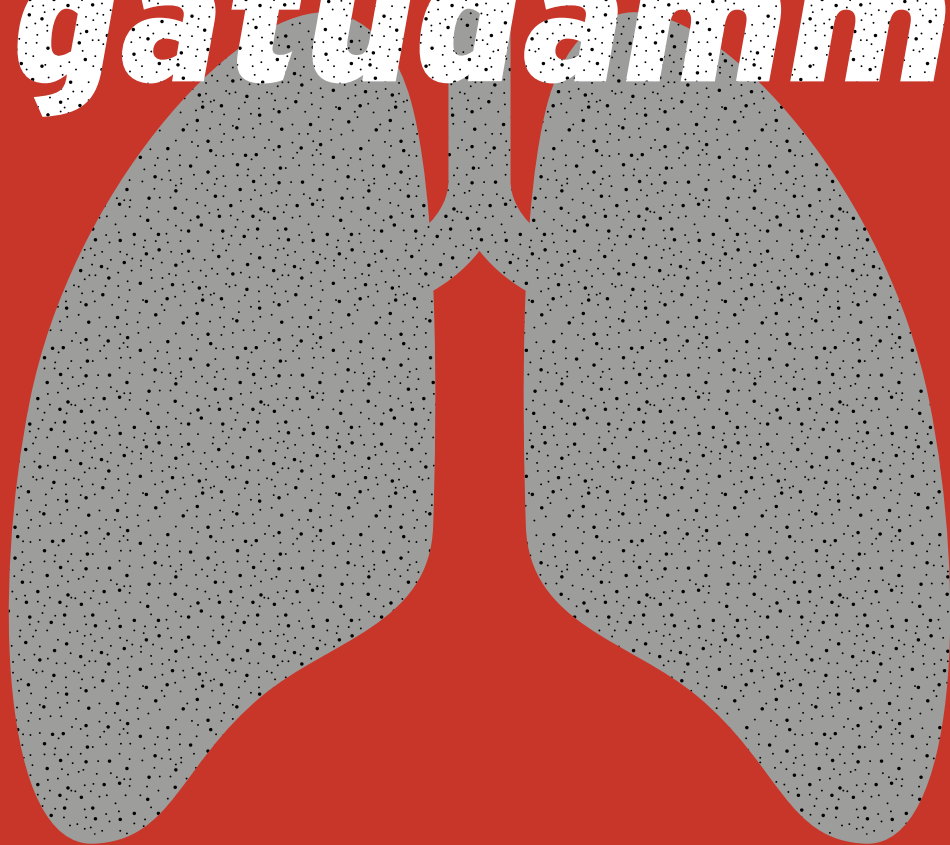


Undvik
livligt trafikerade
gator och **behandla**
dina symtom, om
luftkvaliteten
är dålig.

*Hjälp vid
symtom från
gatudamm*



Många av oss får symtom varje vår, då det är mycket gatudamm i

Gatudamm kan vara ● en hälsorisk



Gatudamm orsakar hos många irritationssymtom såsom snuva, hosta samt kliande hals och ögon. Gatudamm kan förvärra symtomen för personer som lider av hjärt- och luftvägssjukdomar. Gatudammet är **särskilt skadligt** för riskgrupper.

Riskgrupper är:

- Astmatiker i alla åldrar
- Små barn
- Äldre personer
- Personer som lider av kranskärlsjukdom eller kronisk obstruktiv lungsjukdom

Så här lindrar du symtomen:

- **Förflytta** dig till ett ställe med renare luft, inomhus eller längre bort från trafiken.
- **Undvik** ansträngande fysiska aktiviteter längs livligt trafikerade gator.
- **Sköt** om och behandla dina symtom med läkemedel.
- **Undvik** att vara ute då luftkvaliteten är dålig, om du hör till en riskgrupp. Du kan följa med luftkvaliteten på hsy.fi/sv/luftkvalitet
- **Håll** fönstren stängda.
- **Skaffa** effektiva tilluftsfilter till bostaden och håll filtren i skick. Byt filter varje vår och höst.
- **Torka** tvätten inomhus.



Sätt att minska gatudammet: hsy.fi/sv/gatudamm

Vad är gatudamm?

Gatudamm är **asfalt** och **sandningsgrus** som malts till damm av bildäck. I synnerhet dubbdäck sliter mycket på asfalten. Även partiklar från däck- och bromsslitage och byggarbetsplatser ger upphov till damm.



Gatudamm eller pollen?

Pollenperioden för al och björk inträffar samtidigt som gatudammsperioden. Allergimediciner lindrar i allmänhet symtom vid pollenallergi, men för att lindra symtomen från gatudamm är det enda som hjälper att undvika dammiga områden.

Har du frågor om underhållet av gator och vägar?

Se tidtabeller för rengöring av Helsingfors gator och beställa ett sms om tidtabeller för dina närmaste gator: **puhdistussuunnitelmat.fi/helsinki**
Ge respons: **hel.fi/respons**

Teknik- och miljösektorns kundtjänst i Esbo: 09 8162 5100
Ge respons på underhåll och renhållning av gator: **espo.fi/respons**

Vanda stads kundtjänst för stadsmiljön: 09 8392 2242
Ge respons på underhåll och renhållning av gator:
asiointi.vantaa.fi/palaute#/form/60000

Ge respons på underhåll av allmänna områden i Grankulla:
kunnossapito@kauniainen.fi

Gör anmälningar om underhållet av huvudleder, dvs. stora vägar, till Tienkäyttäjän linja: 0200 2100 (24 h/dgn)

40 %
av alla som bor
i huvudstadsregionen
får symtom
från gatudamm.

Hur är luften du andas **just nu**

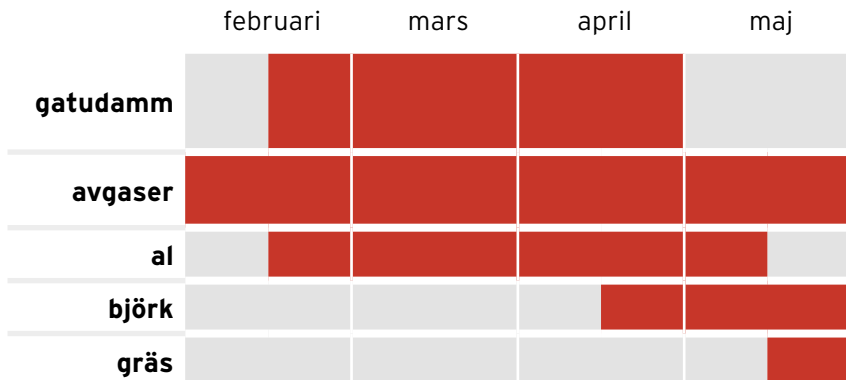
Luftkvaliteten i huvudstadsregionen och i Nyland:

hsy.fi/sv/luftkvalitet

Pollensituationen:

norkko.fi

Vårens luftkvalitetskalender



HSY 2/2022



HRM Producerar information om luftkvaliteten i huvudstadsregionen