

Επτά πηγές ατμοσφαιρικής ρύπανσης στο σπίτι - Χρήσιμες συμβουλές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[rypansi-esoterikou-xorou-tips](#)

Σύμφωνα με επιστημονικά στοιχεία που επικαλείται η **Υπηρεσία Προστασίας του Περιβάλλοντος των ΗΠΑ**, ο ατμοσφαιρικός αέρας στους **εσωτερικούς χώρους** μπορεί να είναι πιο μολυσμένος από ότι στους εξωτερικούς ακόμα και στις μεγάλες ή βιομηχανικές πόλεις.

Άλλες έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι περνούν το **90%** του χρόνου τους σε εσωτερικούς χώρους.

Τα παραπάνω σημαίνουν η **“εσωτερική” ρύπανση** αποτελεί σημαντικότερο κίνδυνο για την υγεία απ’ ότι η “εξωτερική”.

Οι συνέπειες της ρύπανσης στον εσωτερικό χώρο ενδέχεται να προκληθούν ανεξαρτήτως της συχνότητας της έκθεσης σε αυτήν και εκτείνονται από ερεθισμό στα μάτια, τη μύτη και το λαιμό έως πονοκεφάλους, ζαλάδες και κόπωση.

Συνήθως τα συμπτώματα έχουν **βραχεία διάρκεια** και είναι εύκολα ιάσιμα, καθώς η απομάκρυνση από την πηγή της ρύπανσης συχνά είναι αρκετή.

Ωστόσο, ορισμένες φορές οι συνέπειες από την έκθεση στην εσωτερική ρύπανση μπορούν να γίνουν ορατές μετά από πολλά χρόνια και εκτείνονται από ασθένειες του αναπνευστικού έως καρδιοπάθειες και καρκίνους.

Ακολουθούν ορισμένες -όχι τόσο γνωστές- **πηγές ρύπανσης των εσωτερικών χώρων**:

1. Καινούργια μοκέτα: τα υλικά κατασκευής μιας μοκέτας μπορεί να εκλύουν μια ποικιλία πτητικών οργανικών χημικών ουσιών (*Volatile Organic Compounds - VOCs*).

Συμβουλή: Αγοράστε ένα προϊόν με χαμηλά επίπεδα VOC και συγκολλητικές ουσίες χωρίς φορμαλδεΐδη. Αερίστε το προϊόν πριν το τοποθετήσετε και αφότου το κάνετε αφήστε τα παράθυρα ανοιχτά για δύο-τρεις μέρες.

2. Σπασμένες λάμπες φθορισμού: από τις σπασμένες λάμπες φθορισμού εκλύεται υδράργυρος. Οι μοκέτες και τα χαλιά δεν μπορούν να καθαριστούν

εντελώς από τον υδράργυρο, ενώ δεν πρέπει να χρησιμοποιήσετε ηλεκτρική σκούπα. Μην χρησιμοποιείται λάμπες με υδράργυρο σε σπίτια όπου κυκλοφορούν παιδιά ή έγκυες.

Συμβουλή: Αν κάτι τέτοιο συμβεί ανοίξτε το παράθυρο, κλείστε τον κλιματισμό και εγκαταλείψτε το δωμάτιο για 15 λεπτά. Χρησιμοποιήστε γάντια για να μαζέψετε τα κομμάτια, τυλίξτε τα σε μια πετσέτα και επικοινωνήστε με τις υγειονομικές υπηρεσίες.

3. Νέα ηλεκτρονικά και άλλα πλαστικά προϊόντα: τα προϊόντα που περιέχουν πολυβινυλοχλωρίδιο μπορεί να εκλύουν φθαλικές ενώσεις, ουσίες που συνδέονται με **ορμονικές ανωμαλίες και αναπαραγωγικά προβλήματα**. Τα πλαστικά ενδέχεται επίσης να εκλύουν επιβραδυντικά φλόγας όπως πολυβρωμοδιφαινυλαιθέρες (PBDE) οι οποίοι συνδέονται με νευροσυμπεριφορικές μεταβολές στα ζώα.

Συμβουλή: Αερίστε το χώρο έως ότου η μυρωδιές εξασθενίσουν και καθαρίζετε συχνά με την ηλεκτρική σκούπα πίσω από ηλεκτρονικούς υπολογιστές, εκτυπωτές και τηλεοράσεις.

4. Κόλλες και συγκολλητικά υλικά: εκλύουν πτητικές οργανικές χημικές ουσίες (VOCs), όπως ασετόνη και βουτανόνη, ουσίες που ερεθίζουν τα μάτια και επηρεάζουν το νευρικό σύστημα. Το **τσιμέντο καουτσούκ** περιέχει επίσης τη νευροτοξίνη εξαίνιο, ενώ οι συγκολλητικές ουσίες μπορεί να εκλύουν τοξική φορμαλδεύδη.

Συμβουλή: αγοράστε κόλλα χωρίς φορμαλδεύδη, φροντίστε τον καλό εξαερισμό του χώρου και μην έρχεστε σε άμεση επαφή με τα υλικά.

5. Εξοπλισμός θέρμανσης (σόμπες, θερμάστρες, τζάκια, καμινάδες): οι συσκευές θέρμανσης, κυρίως οι σόμπες φυσικού αερίου μπορεί να εκλύουν μονοξείδιο του άνθρακα, ουσία που προκαλεί πονοκεφάλους, ζαλάδες, κόπωση, ακόμα και θάνατο αν δεν υπάρχει καλός εξαερισμός. Εκλύουν επίσης διοξείδιο του αζώτου και μικροσωματίδια που προκαλούν αναπνευστικά προβλήματα και “καψίματα” στα μάτια, τη μύτη και το λαιμό.

Συμβουλή: συμβουλευτείτε έναν ειδικό και ελέγξτε κάθε χρόνο ότι το μπόιλερ ή η σόμπα σας λειτουργούν κανονικά, καθαρίστε και συντηρήστε τις καμινάδες σας. Εγκαταστήστε αισθητήρες μονοξειδίου του άνθρακα.

6. Μπογιές και διαβρωτικά χρωμάτων: οι πλαστικές μπογιές είναι καλύτερες από τις λαδομπογιές διότι εκλύουν λιγότερα χημικά. Ωστόσο, όλες οι μπογιές

εκλύουν VOCs κατά το στέγνωμα προκαλώντας πονοκεφάλους, ναυτίες και ζαλάδες. Τα διαβρωτικά χρωμάτων, τα αντοκολλητικά και οι μπογιές σε σπρέυ περιέχουν επίσης διχλωρομεθάνιο, ουσία που συνδέεται με την εμφάνιση καρκίνου στα ζώα.

Συμβουλή: χρησιμοποιήστε μπογιές με χαμηλής περιεκτικότητας σε VOC. Κατά τη χρήση τους αερίστε το χώρο με ανεμιστήρες και βάλτε προστατευτική μάσκα. Οι έγκυες πρέπει να αποφεύγουν την επαφή με διαβρωτικά χρωμάτων που περιέχουν διχλωρομεθάνιο.

7. Έπιπλα με ταπετσαρία και πεπιεσμένο ξύλο: τα καινούργια έπιπλα του είδους εκλύουν φορμαλδεΐδη, ουσία που κατηγορείται για καρκινογενέσεις και που προκαλεί ερεθισμούς στα μάτια, τη μύτη και το λαιμό, ενώ βήχα, δερματίτιδες και αλλεργικές αντιδράσεις.

Συμβουλή: φροντίστε τον καλό εξαερισμό του χώρους σας, ιδίως όταν τοποθετείτε νέες πηγές φορμαλδεΐδης, χρησιμοποιείτε εξωτερικά κόντρα πλακέ και προϊόντα πεπιεσμένου ξύλου και αγοράστε προϊόντα με χαμηλή ή και μηδενική περιεκτικότητα σε φορμαλδεΐδη.

Πηγή: [econews](#)