

İÇ ORTAMDAKİ HAVA KİRLİLİĞİNİ NASIL ÖNLEYECEĞİMİZİ **BİLİYOR MUYUZ?**



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI
saglik.gov.tr | @SaglikBakanligi



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe

Ev, araba, iş yeri gibi kapalı alanlarda solunan havanın temiz olması sağlığımız için önemlidir.

İÇ ORTAMDAKİ HAVA KİRLİLİĞİNİ AZALTMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- İç ortamların havalandırmasını, yeterli düzeyde, düzenli olarak ve uygun zamanda yapın.
- Ev içerisinde ve mutfakta ısınma ve pişirme işlemlerinde bacası çekmeyen soba, şöfben, açık ocak, mangal vb. kullanmayın.
- Tütün ve tütün mamulleri kullanmayın.
- Temizlik malzemelerini birbiriyle karıştırmayın.
- Klima ve nem azaltıcı araçları kullanarak oda ısını ve nemini azaltın.
- Kuru temizleme uygulanan giyeceklerinizi birkaç saat dış ortamda havalandırın.
- İç ortamlarda kullanılacak boya, vernik, yapıştırıcı ve döşemelik malzemelerin uçucu organik madde içermemesine dikkat edin.
- Zehirli atıkları yerleşim alanlarınızdan uzak tutun.
- Araç kullanırken, trafiğin yoğun olduğu saatlerde havalandırma için cam açmak yerine aracın klimasını kullanın.

MESLEKSEL MARUZİYETİ ENGELLEMEK İÇİN NASIL ÖNLEMLER ALABİLİRİZ?

- İş yerinde koruyucu maskeler vb. kullanın.
- Çalıştığınız ortamın uygun şekilde havalandırmasını sağlayın.
- Eğer riskli iş alanlarında çalışırken solunum yolu hastalıklarına dair sık sorun yaşıyorsanız, mutlaka bir doktora danışın.

YAŞAM TARZINIZI SAĞLIKLI DAVRANIŞLARLA DEĞİŞTİRMENİZ MÜMKÜN



Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite önerilerine uyun.



Mesleki maruziyeti azaltma/engelleme önlemlerini alın.



İç ortamlarda hava kirliliğini azaltıcı önlemler alın.