

ΚΑΘΑΡΟΣ ΑΕΡΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ ΜΕ ΚΑΘΑΡΟΤΕΡΟ ΑΕΡΑ

Στην ΙΚΕΑ, θέλουμε να έχουμε θετικό αντίκτυπο στους ανθρώπους και τον πλανήτη.

Εργαζόμαστε με διαφορετικούς τρόπους για να διασφαλίσουμε στους ανθρώπους μια καλύτερη, υγιέστερη ζωή στο σπίτι. Η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι πλέον η μεγαλύτερη περιβαλλοντική απειλή για την υγεία μας. Στόχος μας είναι να βοηθήσουμε ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να έχουν πρόσβαση σε καθαρό αέρα.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ο μολυσμένος αέρας είναι η κύρια αιτία καρδιακών παθήσεων, εγκεφαλικών επεισοδίων, νόσων του αναπνευστικού και καρκίνου. Περίπου το 90% των ανθρώπων παγκοσμίως αναπνέουν μολυσμένο αέρα κάθε μέρα και εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν πρόωρα κάθε χρόνο, λόγω της ατμοσφαιρικής ρύπανσης σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους.

Σε έρευνες που διενεργήσαμε για τον καθαρό αέρα, ανακαλύψαμε ότι οι περισσότεροι από εμάς υποτιμούμε την απειλή της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, επειδή ίσως δεν είναι άμεσα ορατή.

ΡΥΠΑΝΣΗ ΤΟΥ ΑΕΡΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Μια πολύ συνηθισμένη παρανόηση είναι ότι η ατμοσφαιρική ρύπανση αφορά κυρίως εξωτερικούς χώρους και ότι στο σπίτι μας είμαστε προστατευμένοι. Στην πραγματικότητα, πολλές μικρές καθημερινές καταστάσεις, όπως το κάψιμο του φαγητού, μπορεί να μας εκθέσουν στα ίδια επίπεδα ρύπανσης με μια πολυσύχναστη διασταύρωση.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να κατανοήσουμε αυτά τα δεδομένα, καθώς οι περισσότεροι από εμάς περνάμε το μεγαλύτερο μέρος της ζωής μας στο σπίτι. Τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι είναι πιο ευάλωτοι στην ατμοσφαιρική ρύπανση, καθώς όχι μόνο βλάπτει τους πνεύμονες, αλλά έχει και αρνητική επίδραση στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και μπορεί να προκαλέσει καρδιακές παθήσεις.

Είναι λογικό να υπάρχει σύγχυση για μια κατάσταση που είναι τόσο δύσκολο να καταπολεμηθεί. Γι' αυτό, δημιουργήσαμε έναν πρακτικό και απλό οδηγό με μερικές, εύκολες και οικονομικές λύσεις και αλλαγές στην καθημερινότητα, τις οποίες μπορείτε να εφαρμόσετε για να βελτιώσετε την ποιότητα του αέρα στο σπίτι σας.

ΟΔΗΓΟΣ ΣΕ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ ΤΟΥ ΑΕΡΑ



Εξοικειωθείτε με την ορολογία και τους πιο κοινούς ρύπους:

ΟΙ ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΟΙ ΡΥΠΟΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Σωματιδιακή ύλη (PM)

Η σωματιδιακή ύλη (PM) θεωρείται ο πιο επιβλαβής εσωτερικός ρύπος για την υγεία του ανθρώπου. Πρόκειται για στερεά αιωρούμενα μικροσωματίδια όπως η σκόνη ή σωματίδια που εκπέμπονται από το μαγείρεμα ή τη θέρμανση με στερεά καύσιμα όπως το ξύλο. Τα πιο μικρά σωματίδια είναι και τα πιο επικίνδυνα για την υγεία μας, καθώς μπορούν να περάσουν από την άμυνα του σώματος και να προκαλέσουν προβλήματα στην καρδιά, τον εγκέφαλο και τους πνεύμονες.

Μονοξείδιο του άνθρακα (CO) και οξείδια του αζώτου (NOx)

Βρίσκονται στους καπνούς που παράγονται από όλους τους τύπους καύσης, όπως αναθυμιάσεις από σόμπες και ανοικτές εστίες φωτιάς. Αυτά τα αέρια μπορούν να προκαλέσουν ενοχλήσεις στους πνεύμονες και σε υψηλές συγκεντρώσεις, το μονοξείδιο του άνθρακα μπορεί να είναι θανατηφόρο.

Πτητικές οργανικές ενώσεις (VOCs)

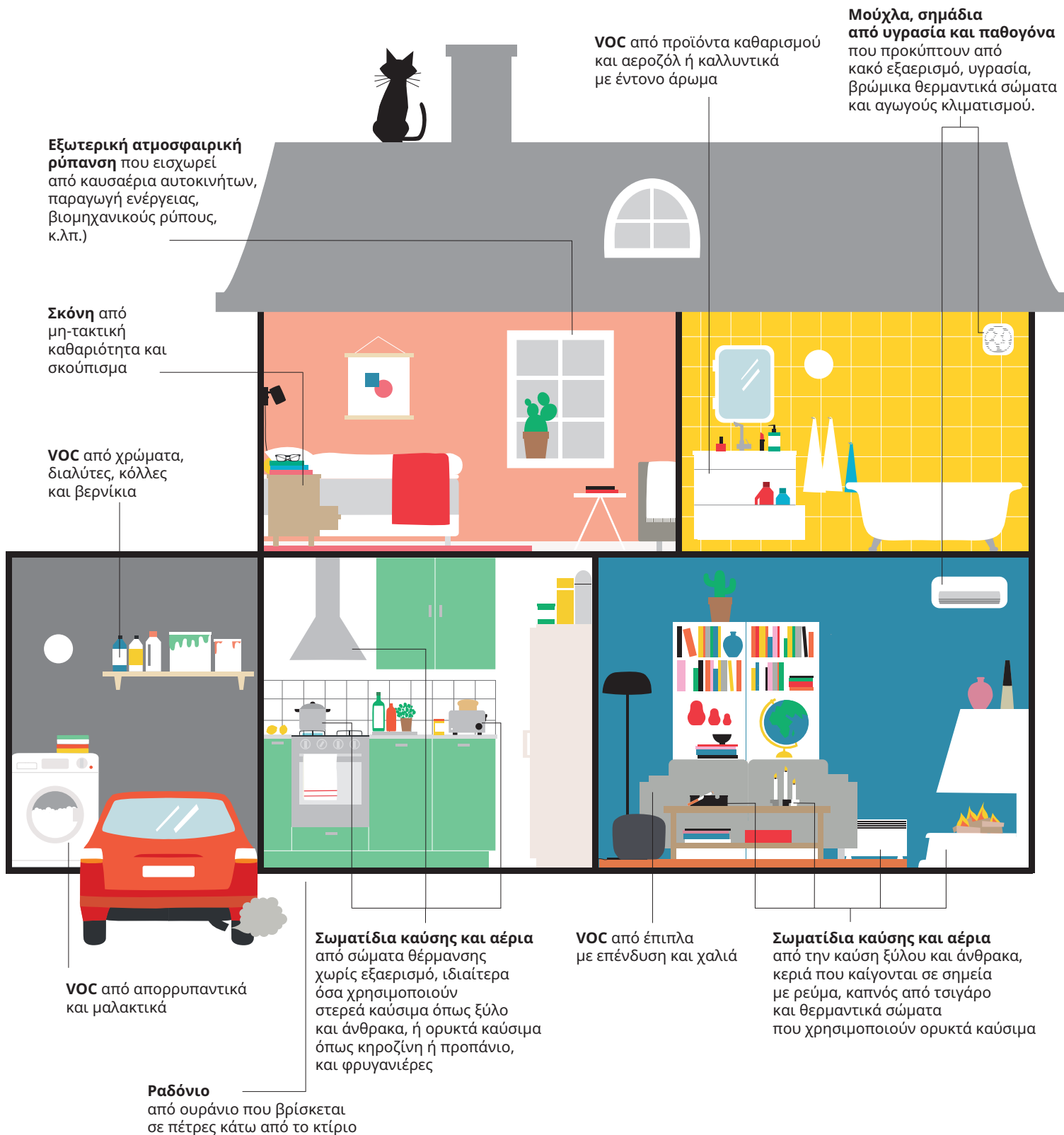
Βρίσκονται σε αντικείμενα καθημερινής χρήσης, όπως οικιακά προϊόντα καθαρισμού, σπρέι, αποσμητικά χώρου, μαλακτικά, χρώματα και κόλλες. Αν και οι VOC έχουν στερεή ή υγρή μορφή, εξατμίζονται στον αέρα και μπορεί να προκαλέσουν πονοκεφάλους, ζάλη, απώλεια μνήμης, ερεθισμό των ματιών και του αναπνευστικού. Σε υψηλά επίπεδα έκθεσης, ορισμένες VOC έχουν συνδεθεί ακόμη και με τον καρκίνο.



Αποκτήστε μια γενική εικόνα των ρύπων στο σπίτι σας. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να ελέγξετε την ποιότητα του αέρα, χωρίς να χρειάζεται ακριβής μέτρηση των επιπέδων ρύπανσης. Μπορείτε να συμβουλευτείτε την παρακάτω εικόνα για να ελέγξετε κάθε δωμάτιο του σπιτιού σας και να προσδιορίσετε την πηγή ορισμένων από τις πιο κοινές πηγές ρύπανσης του εσωτερικού αέρα. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να αξιολογήσετε ποιοι τύποι ατμοσφαιρικών ρύπων είναι πιθανό να υπάρχουν στο σπίτι σας.

ΚΟΙΝΕΣ ΠΗΓΕΣ ΡΥΠΑΝΣΗΣ ΤΟΥ ΑΕΡΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Κάθε σπίτι έχει το δικό του ξεχωριστό μείγμα εσωτερικών ρύπων, ανάλογα με τον τρόπο ζωής, το κλίμα, την αρχιτεκτονική κ.λπ. Η παρακάτω εικόνα δείχνει μερικές κοινές πηγές οικιακής ατμοσφαιρικής ρύπανσης.





Αφού ελέγξετε την ποιότητα του αέρα στο σπίτι σας, σας προτείνουμε πρακτικές λύσεις για να σας βοηθήσουμε να μειώσετε ή να εξαλείψετε τους τύπους ατμοσφαιρικής ρύπανσης που μπορεί να έχετε εντοπίσει.

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ;

ΟΙΚΙΑΚΑ ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Πόσα γνωρίζετε για τις χημικές ουσίες και τους ρύπους στα προϊόντα που χρησιμοποιείτε;

- Επιλέξτε προϊόντα που έχουν σχεδιαστεί με βάση τη βιωσιμότητα και δίνουν προτεραιότητα στην υγεία και την ασφάλεια.
- Επιλέξτε προϊόντα χαμηλών ή μηδενικών εκπομπών για το σπίτι σας. Από τα υλικά στην ταπετσαρία και τα αρώματα μέχρι τα προϊόντα καθαρισμού που χρησιμοποιούμε, όλα εκπέμπουν χημικά, μερικά πιο επιβλαβή από άλλα. Επιλέγοντας προϊόντα χαμηλών ή μηδενικών εκπομπών, μπορείτε να μειώσετε την έκθεσή σας σε πτητικές οργανικές ενώσεις. Αναζητήστε εναλλακτικές λύσεις σε προϊόντα με βάση το νερό για χρώματα, διαλύτες και άλλα, καθώς περιέχουν λιγότερα ρυπογόνα συστατικά.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Για να έχετε καθαρό αέρα, χρειάζεστε ένα καθαρό σπίτι.

- Χρησιμοποιήστε προϊόντα καθαρισμού χωρίς σκληρές χημικές ουσίες και αρώματα. Επιλέξτε ένα προϊόν τόσο ισχυρό όσο χρειάζεται - για τακτικό καθαρισμό, χρησιμοποιήστε ήπια προϊόντα και ισχυρότερα προϊόντα περιστασιακά για βαθύ καθαρισμό ή επίμονους λεκέδες. Μπορείτε ακόμη και να φτιάξετε τα δικά σας προϊόντα καθαρισμού με φυσικά συστατικά όπως το ξύδι και τη μαγειρική σόδα.
- Αερίστε το σπίτι σας κατά τη διάρκεια και μετά τη χρήση προϊόντων καθαρισμού. Ανοίξτε τα παράθυρα τις ώρες που η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι χαμηλή, συνήθως τη νύχτα.
- Αποφύγετε να συγκεντρώνονται στο σπίτι σας, σκόνη και μούχλα. Επιλέξτε λύσεις αποθήκευσης και ελαχιστοποιήστε την ακαταστασία για να μειώσετε τη συλλογή σκόνης στις επιφάνειες. Σκουπίζετε συχνά με ηλεκτρική σκούπα, ιδιαίτερα τα χαλιά, στα οποία μπορεί να συσσωρεύονται οι ρύποι.

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Ο υγιεινός τρόπος ζωής δεν περιορίζεται μόνο στη διατροφή, αλλά και στον τρόπο που μαγειρεύουμε.

- Οι επαγωγικές εστίες είναι η καλύτερη λύση μαγειρέματος για να μην επηρεάζεται η ποιότητα του αέρα στον χώρο. Η μαγειρική με στερεά καύσιμα όπως ξύλο και κάρβουνο είναι μια από τις μεγαλύτερες αιτίες εσωτερικής ρύπανσης του αέρα.
- Όποια και αν είναι η μέθοδος μαγειρέματος που διαθέτετε, φροντίστε να χρησιμοποιείτε απορροφητήρα και να αερίζετε το δωμάτιο κατά τη διάρκεια και μετά το μαγείρεμα. Το τηγάνισμα και η χρήση φρυγανιέρας μπορεί να είναι πηγές εκπομπής σωματιδίων καύσης. Τοποθετήστε τη φρυγανιέρα κάτω από τον απορροφητήρα, όσο την χρησιμοποιείτε και τοποθετήστε τα τηγάνια στις πίσω εστίες.

ΑΛΛΑΞΤΕ ΤΙΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΑΣ

Οι μικρές αλλαγές μπορούν να φέρουν μεγάλη αλλαγή στην ποιότητα του αέρα στο σπίτι σας.

- Μην καπνίζετε. Τα εναπομένοντα σωματίδια και τα αέρια που παράγονται από τον καπνό του τσιγάρου κατακάθονται σε δωμάτια με υφάσματα ή χαλιά. Το παθητικό κάπνισμα μπορεί να είναι εξίσου επικίνδυνο.
- Εάν ζείτε σε περιοχή με λιγότερους ρύπους, ενσωματώστε τον αερισμό του σπιτιού στην καθημερινότητά σας, ανοίγοντας τα παράθυρα όταν η ποιότητα του εξωτερικού αέρα είναι καλύτερη, κάτι που συμβαίνει πιο συχνά τη νύχτα.
- Τα τζάκια μπορούν να δημιουργήσουν μια ζεστή ατμόσφαιρα, αλλά είναι αρκετά ρυπογόνα. Εάν χρησιμοποιείτε τζάκι, φροντίστε να αερίζετε τον χώρο, ώστε να ελαχιστοποιήσετε την ποσότητα καπνού και αιθάλης στο εσωτερικό.
- Εάν καίτε κεριά, κρατήστε τα μακριά από σημεία που κάνει ρεύμα και προτιμήστε προϊόντα που έχουν σχεδιαστεί με βάση την υγεία και την ασφάλεια. Όταν τα κεριά καίγονται κοντά σε αεραγωγούς, ανεμιστήρες ή ανοιχτά παράθυρα, παράγουν περισσότερη αιθάλη, εκπέμποντας επιβλαβή σωματίδια στον αέρα.

ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ ΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΕΡΟΣ

Μπορείτε να βρείτε πολλές προσιτές λύσεις που θα σας βοηθήσουν να παρακολουθείτε και να βελτιώνετε την ποιότητα του αέρα στο σπίτι σας.

- Υπάρχουν μέθοδοι για παρακολούθηση, ανίχνευση και έλεγχο για πολλούς κοινούς ρύπους. Για παράδειγμα, μπορείτε να εγκαταστήσετε έναν ανιχνευτή μονοξειδίου του άνθρακα ή να ελέγξετε το σπίτι σας για ραδόνιο.
- Εάν ζείτε σε περιοχή με πολύ υψηλή υγρασία, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν αφυγραντήρα. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε παλαιότερα κτίρια, όπου η υγρασία μπορεί να οδηγήσει σε ανάπτυξη μούχλας.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να αγοράσετε μια λύση καθαρισμού αέρα, όπως έναν καθαριστή αέρα - ειδικά εάν ζείτε σε ιδιαίτερα μολυσμένες περιοχές. Μπορείτε να επιλέξετε έναν φορητό καθαριστή αέρα ή να εγκαταστήσετε ένα κεντρικό σύστημα εξαερισμού. Σε κάθε περίπτωση, φροντίστε να επιλέξετε φίλτρα υψηλής απόδοσης και βεβαιωθείτε εάν ο καθαριστής είναι κατάλληλος για το μέγεθος του χώρου σας και τον τύπο ρύπανσης.
- Διατηρήστε τα φίλτρα καθαρά και αντικαταστήστε τα όποτε χρειάζεται.

ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ

Ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης, μπορεί να μην έχετε έλεγχο στα δομικά υλικά που χρησιμοποιούνται στο σπίτι σας. Το ίδιο μπορεί να συμβαίνει και για τα συστήματα εξαερισμού ή τα μεγάλα έργα ανακαίνισης. Ωστόσο, υπάρχουν πολλές οικονομικές και προσιτές λύσεις για τη βελτίωση του αέρα του σπιτιού σας.

- Οι ταινίες έμφραξης χαραμάδων και τα στεγανωτικά υλικά είναι μια οικονομική λύση για να περιορίσετε στο μέγιστο τις διαρροές αέρα. Αυτό μπορεί να αποτρέψει την είσοδο εξωτερικής ατμοσφαιρικής ρύπανσης στο σπίτι. Ελέγξτε τις περιοχές γύρω από τα κουφώματα σε πόρτες και παράθυρα, τις ηλεκτρικές πρίζες, τα σοβατεπί, τις κλειδαρότρυπες, τα γραμματοκιβώτια, τους αεραγωγούς και τους σωλήνες για κενά και ρωγμές.
- Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε απορροφητήρες στην κουζίνα και το μπάνιο για να απομακρύνετε την υγρασία και τις εκπομπές από το μαγείρεμα. Βεβαιωθείτε ότι τα καυσαέρια απελευθερώνονται σε εξωτερικούς χώρους.
- Αφαιρέστε σημεία που μπορεί να έχουν φθαρεί από υγρασία ή μούχλα και διορθώστε διαρροές που επιτρέπουν στην υγρασία να συσσωρεύεται σε εσωτερικούς χώρους.

- Κατά τη διάρκεια οποιωνδήποτε έργων επιδιόρθωσης ή ανακαίνισης, ειδικά όταν τρίβετε με γυαλόχαρτο, κόβετε ή χρωματίζετε, να φοράτε τον κατάλληλο προστατευτικό εξοπλισμό, όπως μάσκα προσώπου και να φροντίζετε, ώστε ο χώρος να αερίζεται καλά.
- Ενημερωθείτε για την ποιότητα του αέρα της περιοχής σας. Ελέγξτε τον τοπικό Δείκτη Ποιότητας Αέρα για να μάθετε για την ποιότητα του αέρα που αναπνέετε και για τυχόν προβλεπόμενες περιόδους υψηλής ρύπανσης. Αυτό θα σας βοηθήσει να επιλέξετε τότε να ανοίξετε τα παράθυρά σας για να αερίσετε το σπίτι και τότε να τα αφήσετε κλειστά.
- 9 στα 10 άτομα παγκοσμίως ζουν σε περιοχές όπου δεν πληρούνται οι οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την ποιότητα του αέρα. Υποστηρίξτε τη δημιουργία υποδομών και τη θέσπιση νόμων για καλύτερη ποιότητα εξωτερικού αέρα, όπως τα μέσα μαζικής μεταφοράς και τα όρια στην παραγωγή βιομηχανικών ρύπων.
- Μειώστε την κατανάλωση ενέργειας και επιλέξτε ανανεώσιμες πηγές. Η παραγωγή και κατανάλωση ενέργειας είναι μια από τις μεγαλύτερες πηγές ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Η μείωση της κατανάλωσης ενέργειας κάνει καλό και στο κλίμα!
- Μειώστε την ατμοσφαιρική ρύπανση στις μετακινήσεις σας. Τα οχήματα είναι μια σημαντική πηγή εξωτερικής ατμοσφαιρικής ρύπανσης και οι μεγαλύτερες εκπομπές είναι συχνά σε πυκνοκατοικημένες περιοχές, επηρεάζοντας την υγεία πολλών ανθρώπων. Προτιμήστε τρόπους μετακίνησης με μηδενικούς ρύπους, όπως το περπάτημα ή το ποδήλατο ή χρησιμοποιήστε τις δημόσιες συγκοινωνίες αντί για το αυτοκίνητο.
- Φροντίστε τα αντικείμενά σας. Η διαδικασία παραγωγής είναι ιδιαίτερα ρυπογόνα. Επεκτείνετε τη διάρκεια ζωής των προϊόντων σας με φροντίδα, επισκευή, αναβάθμιση και ανακαίνιση.

Όλοι οι πελάτες μας έχουν πρόσβαση σε προϊόντα που δεν επιβαρύνουν τον αέρα στα σπίτια τους.

Τα προϊόντα μας πληρούν αυστηρές προδιαγραφές όσον αφορά τις εκπομπές ρυπογόνων χημικών στο εσωτερικό του σπιτιού. Καταργήσαμε σταδιακά τις χημικές ουσίες που μπορεί να είναι επιβλαβείς ή να προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις.

Για παράδειγμα, το όριο της IKEA για τη φορμαλδεΐδη είναι πολύ χαμηλότερο από τις ευρωπαϊκές προδιαγραφές για μεμονωμένα υλικά με βάση το ξύλο. Το όραμά μας είναι ότι τα επίπεδα εκπομπών φορμαλδεΐδης σε προϊόντα με βάση το ξύλο θα μειωθούν στο ίδιο επίπεδο με το φυσικό ξύλο.

Η IKEA απαγορεύει επίσης τη χρήση των ουσιών CMR, οι οποίες μπορεί να προκαλέσουν καρκίνο, μεταλλάξεις ή είναι τοξικές για την αναπαραγωγή.