

40 %
ihmisistä saa
oireita katupölystä
pääkaupunki-
seudulla.

Katso, millaista ilmaa hengität **juuri nyt**

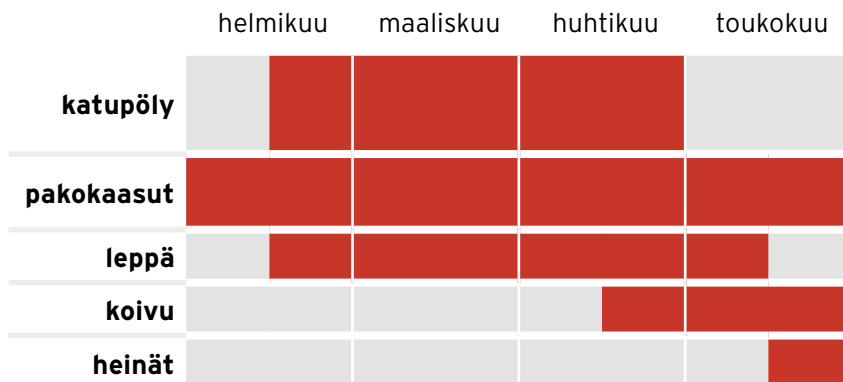
Ilmanlaatu pääkaupunkiseudulla ja Uudellamaalla:

hsy.fi/ilmanlaatu

Siitepölytilanne:

norkko.fi

Kevään ilmanlaatukalenteri



Apua katupöly- oireisiin

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



Katupöly voi olla terveysriski



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
- **Pidä** ikkunat kiinni.
- **Hanki** asuntoon tehokkaat tuloilmasuodattimet ja pidä ne kunnossa. Suodattimet on hyvä vaihtaa keväisin ja syksyisin.
- **Kuivata** pyykki sisällä.



Mitä katupöly on?

Katupöly on autojen renkaiden jauhamaa **asfalttia** ja **hiekoitushiekkaa**. 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?

Helsingin katujen puhdistusaikataulut:

puhdistussuunnitelmat.fi/helsinki

Sivulta voit myös tilata tekstiviestin

lähikatujesi puhdistusaikatauluista.

Espoon teknisen ja ympäristö-

toimen asiakaspalvelu:

09 8162 5100

Vantaan maankäytön, rakentamisen ja ympäristön asiakaspalvelu:

09 8392 2242, maankaytto.asiakaspalvelu@vantaa.fi

Palautteet katualueiden kunnosta: vantaa.fi/palautelomake

Pääväylien eli isojen teiden kunnosta voit ilmoittaa

Tienkäyttäjän linjalle: **0200 2100** (24h/vrk)