



12 consells per la millora
de la qualitat de l'aire interior
a casa

Quan obrim les finestres o a través de ventilació mecànica, l'aire del carrer entra als espais interiors i els contamina. A això se li sumen les emissions de materials de construcció i mobiliari, la pintura de les parets, els teixits, els productes de neteja o la combustió en cuinar, fumar o cremar espelmes que, en conjunt, alteren la qualitat de l'aire interior. Els nostres hàbits i usos de l'espai, així com la temperatura i la humitat, són els condicionants finals que defineixen la qualitat de l'aire interior que respirem.



És per això que cal crear dinàmiques i rutines que creïn consciència sobre l'aire que respirem i vetllin per una qualitat de l'aire interior òptima.

Per començar, et deixem aquestes 12 recomanacions:

● **Ventila sovint les estances de la llar**

El sistema de ventilació natural és el més habitual a la majoria d'espais. Perquè sigui més eficaç, és recomanable realitzar ventilació natural creuada, que vol dir obrir portes i finestres alhora per afavorir el flux d'aire entre l'interior i l'exterior. En el cas que la ventilació natural sigui impossible o insuficient, es pot recórrer a ventilació mecànica.

● **Evita obrir finestres en episodis de contaminació atmosfèrica elevada**

En episodis alts de partícules a l'aire (PM), ja sigui per la combinació de l'activitat urbana i la meteorologia o per incendis o pols sahariana, hem de donar preferència a sistemes de ventilació mecànica.

● **Monitora les variables que afecten la qualitat de l'aire**

A casa, l'ús de cuines de gas o sistemes d'escalfament basats en la combustió, així com l'ús de detergents perfumats, augmenten la concentració de COV, CO₂ i material particulat. Saber-ne els valors ens pot indicar quan és hora de ventilar l'estança. En cas de dubte sobre la bona o mala ventilació, un equip de mesura de temperatura, humitat relativa i CO₂ és clau per entendre quan cal ventilar l'espai.

● **Evita l'ús del transport motoritzat i privat**

La contaminació atmosfèrica afecta directament la qualitat de l'aire interior. És per això que és recomanable l'ús de transport no motoritzat i la mobilitat activa i, si no és possible, prioritzar el transport públic en comptes del privat.

● **Pren consciència dels teus hàbits de consum**

Els nostres hàbits de consum també col·laboren en les emissions de gasos contaminants a l'atmosfera. Prendre'n consciència és clau per aprendre a canviar les nostres dinàmiques.

● **Utilitza productes i materials de neteja no tòxics amb etiqueta ecolabel**

Aquests tipus de productes no contaminen la qualitat de l'aire i tenen la mateixa efectivitat que els d'ús comú.

● **No fumis dins de casa**

Fumar a l'interior d'un espai n'empitjora la qualitat de l'aire, però aquesta contaminació pot perllongar-se en el temps, ja que el material particulat i altres químics poden impregnar el mobiliari, les parets i el tèxtil.

● **Posa plantes a la teva llar**

Les plantes són útils per disminuir els nivells de NO₂ i tenen un efecte clau en la humitat relativa de l'ambient, determinant pel nostre benestar.

● **Evita el mobiliari i pintures emissores de contaminants**

En la mesura del possible, assegura que tant el mobiliari com la pintura utilitzada a l'espai estiguin certificades amb l'etiqueta ecològica europea ecolabel. Els dissolvents i adhesius emprats en la fabricació de mobles i decoració poden emetre COV durant mesos i fins i tot anys després de la seva aplicació.

● **Evita l'ús d'ambientadors, espelmes perfumades i encens**

Els productes amb fragàncies són emissors de COV i la combustió d'espelmes i encens aporta també material particulat i CO₂ a l'aire interior, contaminant-lo. Que un espai faci bona olor no vol dir que no estigui contaminat.

● **Estigues pendent de les taques d'humitat**

Sovint, i per causes fora del nostre control, podem tenir taques d'humitat a les parets de casa. Els fongs i les seves espores són nocives per la nostra salut. Utilitzar deshumidificadors i tractar-les ens ajudarà a evitar que creixin.

● **Prioritza sistemes de calefacció i cuina que no depenguin de la combustió de biomassa o carbó**

El fum de cuinar o escalfar la casa amb foc a base de la crema de biomassa com la fusta, pèl·lets, querosè o carbó emet partícules i contaminants com el CO que, en cases mal ventilades, pot arribar a valors molt per sobre dels acceptables. Aquests contaminants tenen un efecte nociu pel nostre sistema respiratori en general i poden desencadenar cardiopaties.

Mantenir una qualitat d'aire interior saludable és una tasca col·lectiva. És per això que et convidem a **compartir aquesta guia amb familiars, amistats i tota persona que vulgui formar part del canvi.**

**Si vols saber-ne més o conèixer d'on s'ha extret
la informació d'aquesta guia, consulta les següents fonts:**

Directrius de l'OMS sobre la crema de combustibles a les llars (castellà): https://apps.who.int/iris/handle/10665/144310#tab=tab_1

Directrius de l'OMS sobre les humitats i els fongs (anglès): <https://apps.who.int/iris/handle/10665/164348>

Directrius de l'OMS sobre els contaminants d'aire interior més comuns (anglès): <https://www.who.int/publications/i/item/9789289002134>

Directrius de l'OMS sobre contaminants de l'aire en general (anglès): <https://www.who.int/publications/i/item/9789240034228>

Informació sobre l'Etiqueta Ecològica Europea (EEE) segons el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico del govern espanyol (castellà): <https://www.miteco.gob.es/es/calidad-y-evaluacion-ambiental/temas/etiqueta-ecologica-de-la-union-europea/>

Guia sobre millors pràctiques en disseny i construcció d'edificis per una bona qualitat d'aire interior publicada a la revista ASHRAE Journal, sobre tècniques de construcció sostenibles (anglès): <https://www.ashrae.org/technical-resources/bookstore/indoor-air-quality-guide>

Catàleg de materials amb la informació ambiental pertinent, fet pel Green Building Council España (castellà): <http://materiales.gbce.es/>

Recomanacions per reduir l'exposició a la contaminació atmosfèrica i protegir la salut de la població a Barcelona, de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (català): <https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2017/12/Recomanacions-reduir-contaminacio-atmosferica-protegir-salut.pdf>

Què és la contaminació de l'aire interior? Informació a tres nivells (resum, detallada i directament de les fonts) elaborada per la Comissió Europea i GreenFacts (anglès): <https://copublications.greenfacts.org/en/indoor-air-pollution/index.htm#il1>

Recursos per aprendre sobre la qualitat de l'aire interior, de l'Agència de Protecció Ambiental dels Estats Units (EPA, castellà): <https://espanol.epa.gov/cai/introduccion-la-calidad-del-aire-interior>

Com afecta la nostra salut l'aire que respirem? Article informatiu escrit per un investigador d'ISGlobal (català): <https://www.isglobal.org/healthisglobal/-/custom-blog-portlet/com-ens-afecta-l-aire-que-respirem->

Guia de ventilació de les llars, elaborada per HABITAS Barcelona (català i castellà): <https://habitasventila.org/guia-ventilacion/>

Eina associada a la guia de ventilació de les llars per rebre claus sobre com ventilar casa nostra, elaborada per HABITAS Barcelona (castellà): <https://habitasventila.org/>

Autoria del projecte:
Marc Conangla Bermejo - Direcció del projecte
Marta Royo Lionch - Recerca científica

Amb el suport de l'FCRI (Convocatòria Joan Oro 2022).

