

Nguồn gốc	Chất gây ô nhiễm	Tác động lên sức khỏe của phổi	Hành động
Hút thuốc <ul style="list-style-type: none"> • Thuốc lá • Tàu • Cì gà 	Khói thuốc lá trong môi trường	<ul style="list-style-type: none"> • Trạng thái kích thích mũi và họng • Các triệu chứng hen nặng thêm • Tăng nguy cơ bị các triệu chứng phổi như ho • Giảm chức năng phổi • Nặng thêm BPTNMT • Ung thư phổi 	<ul style="list-style-type: none"> • Không hút thuốc trong nhà • Không cho phép người khác hút thuốc trong nhà
Các hệ thống nấu nướng và sưởi ấm không thông khí <ul style="list-style-type: none"> • Các bếp lò • Các lò sưởi • Các khu đốt lửa • Các cây nến 	<ul style="list-style-type: none"> • Các hạt bụi (bụi nhỏ và chất dơ trong không khí) • Các khí thải (khí CO, N₂, oxit) • Oxit lưu huỳnh 	<ul style="list-style-type: none"> • Trạng thái kích thích mũi và họng • Các triệu chứng hen nặng thêm • Tăng nguy cơ bị các triệu chứng phổi như ho • Giảm chức năng phổi • Nặng thêm BPTNMT • Ung thư phổi • Tử vong và ngộ độc CO 	<ul style="list-style-type: none"> • Giảm sử dụng các lò sưởi không thông khí • Bảo trì tốt các dụng cụ xài bằng gaz • Dùng quạt hút gió trên các lò gaz và chỗ để gaz • Giảm thiểu phát thải khí bếp gỗ • Thường xuyên lau chùi ống khói và các đường ống xả
Hóa chất gia dụng <ul style="list-style-type: none"> • Sơn • Dầu • Các hóa chất dùng để lau chùi • Các hóa chất làm mát không khí • Các hóa chất diệt côn trùng • Các hóa chất diệt nấm • Các hóa chất diệt cỏ dại 	<ul style="list-style-type: none"> • Các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi • Các chất độc hại 	<ul style="list-style-type: none"> • Trạng thái kích thích mũi và họng • Khó thở • Triệu chứng hen nặng thêm • Tình trạng ngộ độc 	<ul style="list-style-type: none"> • Thực hiện theo hướng dẫn trên nhãn về sử dụng an toàn hóa chất • Làm việc bên ngoài khi có thể và thông gió cho các phòng trong và sau khi sử dụng • Cần thận vớt bỏ các bình chứa đã được sử dụng một phần
Làm ẩm và làm mát <ul style="list-style-type: none"> • Các hệ thống thông khí • Điều hòa không khí 	Các loại siêu vi và vi trùng	<ul style="list-style-type: none"> • Tình trạng viêm đường thở • Viêm phổi 	Bảo đảm thay nước thường xuyên trong các máy điều hòa không khí
Bộ vải giường và đồ nội thất <ul style="list-style-type: none"> • Nệm • Gối • Thảm • Nội thất bọc da 	Mạt bụi	Nặng thêm triệu chứng hen hoặc dị ứng	<ul style="list-style-type: none"> • Thay nệm và tấm vải giường thường xuyên • Sử dụng các tấm phủ giường không thấm mạt bụi • Giặt thường xuyên • Thông khí tốt • Giảm ẩm ướt nhà • Chọn sàn trơn tru thay vì thảm
Thiệt hại do ẩm, sự ẩm ướt	<ul style="list-style-type: none"> • Mốc • Mạt bụi (xem phần trên) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trạng thái kích thích mũi và họng • Khó thở • Các phản ứng dị ứng • Nặng thêm các triệu chứng hen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ngăn chặn rò rỉ và thiệt hại do nước • Thông khí tốt • Loại bỏ vết bẩn nấm mốc • Sử dụng một máy hút ẩm

Mặt đất mà trên đó các tòa nhà được xây dựng	Chất radon (Rn)	Ung thư phổi (ở châu Âu, radon trong nhà chiếm khoảng 9% tổng số ca tử vong do ung thư phổi và nguy cơ này tăng lên đáng kể khi kết hợp với hút thuốc lá)	<ul style="list-style-type: none"> • Đo nồng độ radon • Làm theo lời khuyên của các chuyên gia địa phương để giảm nồng độ bằng cách sử dụng máy thông khí nếu nồng độ radon cao • Ngưng thuốc lá
Vật liệu xây dựng <ul style="list-style-type: none"> • Vật liệu lợp nóc và sàn • Cách nhiệt • Xi măng • Các vật liệu sơn • Thiết bị sưởi ấm • Cách âm • Nhựa • Keo • Ván ép • Thảm cứng cố • Vải 	Amiăng (là một vấn đề nếu vật liệu có chứa amiăng bị hư hoại hoặc rã theo tuổi)	<ul style="list-style-type: none"> • Bệnh do amiăng (sẹo của mô phổi) • Ung thư phổi • U trung biểu mô (một loại ung thư ít gặp) 	<ul style="list-style-type: none"> • Nếu bạn thấy có chất amiăng trong nhà của bạn, bảo đảm rằng nó không bị hư hoại • Nếu sửa chữa nhà, bạn hãy loại bỏ nó bởi các chuyên gia
	Sợi composite (có thể phát tán các loại sợi nếu nó vỡ do lâu năm hoặc thiệt hại do nước, và khi cắt tỉa, cắt nhỏ, cắt hay trộn với cát)	Những sợi lớn hơn gây kích thích mũi họng	<ul style="list-style-type: none"> • Nếu bạn tìm thấy có sợi thủy tinh trong nhà của bạn, hãy bảo đảm nó không bị hư hại • Kiểm tra sản phẩm xem có sợi thủy tinh hay không và đeo mặt nạ và quần áo bảo hộ nếu phải tiếp xúc với chúng
	Các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi và bán bay hơi (VOC và S-VOC), bao gồm cả formaldehyde	<ul style="list-style-type: none"> • Trạng thái kích thích mũi và họng • Khó thở • Nặng thêm các triệu chứng hen suyễn • Ung thư phổi và mũi hầu 	<ul style="list-style-type: none"> • Thông khí tốt • Thiết lập hệ thống thoát khí phù hợp cho các chất hữu cơ dễ bay hơi trong nhà mới hoặc trang bị mới
Thú nuôi trong nhà <ul style="list-style-type: none"> • Chó • Mèo • Chim 	<ul style="list-style-type: none"> • Các chất dị nguyên • Các bệnh lây truyền qua động vật nuôi 	Dị ứng thú nuôi nhà	<ul style="list-style-type: none"> • Di dời vật nuôi ra khỏi nhà • Ngăn chặn vật nuôi không cho vào phòng ngủ hoặc phòng khác