

Τι μπορούμε να κάνουμε για να διατηρήσουμε τον αέρα στην τάξη καθαρό;

- Απάντηση Α Ανοίγουμε τα παράθυρα για να επιτρέψουμε τη ροή του αέρα
- Απάντηση Β Ενεργοποιούμε τον καθαριστή αέρα
- Απάντηση C Αποφεύγουμε τη χρήση σπρέι όπως αποσμητικό, λακ μαλλιών ή βαφή με σπρέι
- Απάντηση D Όλα τα παραπάνω

Σωστή απάντηση D

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Εάν η τάξη σας βρίσκεται κοντά σε πολυσύχναστο δρόμο, ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να καθαρίσετε τον αέρα στην τάξη σας;

Απάντηση Α Καθαριστής αέρα

Απάντηση Β Σπρέι αποσμητικού

Απάντηση C χώρου Κεριά

Απάντηση D Ανοίγουμε τα παράθυρα για να επιτρέψουμε τη ροή του αέρα

Σωστή απάντηση Α

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Τα παράθυρα είναι κλειστά όλη μέρα και η τάξη είναι αποπληκτική. Πώς μπορείτε να το αλλάξετε αυτό;

Απάντηση Α Ανοίγετε τον καθαριστή αέρα

Απάντηση Β Ανοίγεται το παράθυρο

Απάντηση C Αγνόησέ το

Απάντηση D Ανάβετε ένα κερί

Σωστή απάντηση Β

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Είναι άνοιξη και υπάρχει πολλή γύρη στον αέρα στην τάξη. Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να καθαρίσει η τάξη;

Απάντηση Α Κρατήστε το παράθυρο ανοιχτό

Απάντηση Β Βάλτε περισσότερα φυτά στην τάξη

Απάντηση C Χρησιμοποιήστε τον καθαριστή

Απάντηση D αέρα Φορέστε μάσκα προσώπου

Σωστή απάντηση C

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ποιος ρύπος αφαιρείται πιο εύκολα από τον καθαριστή αέρα;

Απάντηση Α Γύρη

Απάντηση Β Σκόνη

Απάντηση Γ Βακτήρια

Απάντηση Δ Εξαρτάται από το μέγεθος του ρύπου

Σωστή απάντηση Δ

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Τι πρέπει να κάνετε για να αποτρέψετε την εξάπλωση του κρυολογήματος στην τάξη σας;

Απάντηση Α Καλύψτε το στόμα σας όταν βήχετε ή φτερνίζετε

Απάντηση Β Μοιραστείτε μπουκάλια νερού

Απάντηση C Αγκαλιάστε όλους όσους θα σας αφήσουν

Απάντηση D Τρώτε πολλά κρεμμύδια

Σωστή απάντηση Α

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ποια από τις παρακάτω δραστηριότητες συμβάλλει στη ρύπανση του εσωτερικού αέρα στα σπίτια μας;

Απάντηση Α Χρησιμοποιώντας αρωματικά κεριά και αποσμητικά χώρου

Απάντηση Β Τακτικός αερισμός των δωματίων

Απάντηση C Παίζοντας παιχνίδια σε εξωτερικούς χώρους

Απάντηση D Πότισμα φυτών εσωτερικού χώρου

Σωστή απάντηση Α

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε στη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης των εσωτερικών χώρων που προκαλείται από την υγρασία και την ανάπτυξη μούχλας;

Απάντηση Α Κρατήστε τον ανεμιστήρα εξάτμισης του μπάνιου απενεργοποιημένο κατά τη διάρκεια του ντους

Απάντηση Β Διορθώστε αμέσως τυχόν διαρροές ή ζημιές από νερό

Απάντηση Γ Χρησιμοποιήστε υγραντήρες για να προσθέσετε περισσότερη υγρασία στον αέρα

Απάντηση Δ Κρατήστε τα παράθυρα κλειστά για να αποφύγετε τη διαφυγή υγρασίας

Σωστή απάντηση Β

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πώς η φύτευση δέντρων συμβάλλει στην καλύτερη ποιότητα του αέρα;

Απάντηση Α Τα δέντρα απελευθερώνουν επιβλαβή αέρια στην ατμόσφαιρα

Απάντηση Β Τα δέντρα μειώνουν τα επίπεδα οξυγόνου στον αέρα

Απάντηση C Τα δέντρα απορροφούν διοξείδιο του άνθρακα και παράγουν οξυγόνο

Απάντηση D Τα δέντρα αυξάνουν τη ρύπανση των υδάτων

Σωστή απάντηση C

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ποιο από τα παρακάτω μπορεί να βοηθήσει στην προστασία των πνευμόνων σας από την εξωτερική ατμοσφαιρική ρύπανση όταν οδηγείτε ποδήλατο ή σκούτερ;

Απάντηση Α Φορώντας κράνος ποδηλάτου

Απάντηση Β Οδηγείτε κοντά σε μεγάλη κίνηση για να φτάσετε στον προορισμό σας πιο γρήγορα

Απάντηση C Φορώντας μάσκα σχεδιασμένη να φιλτράρει τους ρύπους

Απάντηση D Οδηγώντας σε ώρες αιχμής όταν περισσότεροι άνθρωποι είναι στους δρόμους

Σωστή απάντηση C

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε την ατμοσφαιρική ρύπανση που προκαλείται από τα οχήματα;

- Απάντηση Α Ενθαρρύνετε τη χρήση των δημόσιων μέσων μεταφοράς και την ομαδική χρήση αυτοκινήτου
- Απάντηση Β Οδηγήστε μόνοι σας σε ένα αυτοκίνητο για μικρές αποστάσεις
- Απάντηση C Χρησιμοποιήστε πετρελαιοκίνητα οχήματα
- Απάντηση D Διατηρήστε τον κινητήρα σε λειτουργία όταν είναι σταθμευμένος για να παραμείνετε δροσερός

Σωστή απάντηση Α

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πώς μπορούν τα φυτά εσωτερικού χώρου να βοηθήσουν στη βελτίωση της ποιότητας του αέρα εσωτερικού χώρου;

Απάντηση Α Τα φυτά εσωτερικού χώρου απελευθερώνουν επιβλαβή αέρια στον αέρα

Απάντηση Β Τα φυτά εσωτερικού χώρου μπορούν να προσελκύσουν παράσιτα και έντομα

Απάντηση C Τα φυτά εσωτερικού χώρου απορροφούν ορισμένους ατμοσφαιρικούς ρύπους και παράγουν οξυγόνο

Απάντηση D Τα φυτά εσωτερικού χώρου αυξάνουν την ανάγκη για κλιματισμό

Σωστή απάντηση C

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πώς συμβάλλει η οδήγηση μαζί με φίλους στη βελτίωση της ποιότητας του αέρα;

Απάντηση Α Μειώνει τον αριθμό των φίλων με τους οποίους μπορείτε να κάνετε παρέα

Απάντηση Β Εξοικονομεί χρήματα από τα καύσιμα

Απάντηση C Μειώνει τον αριθμό των αυτοκινήτων στο δρόμο, μειώνοντας τις εκπομπές ρύπων

Απάντηση D Δεν συμβάλλει στην βελτίωση της ποιότητας του αέρα

Σωστή απάντηση C

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε στη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης κατά τη διάρκεια ενός φεστιβάλ ή γιορτής που περιλαμβάνει πυροτεχνήματα;

Απάντηση Α Χρησιμοποιήστε όσο το δυνατόν περισσότερα πυροτεχνήματα για να κάνετε την εκδήλωση πιο ευχάριστη

Απάντηση Β Ρίξτε πυροτεχνήματα κοντά στα σπίτια των ανθρώπων για να μοιραστείτε τον ενθουσιασμό

Απάντηση C Επιλέξτε φιλικά προς το περιβάλλον πυροτεχνήματα που παράγουν λιγότερο καπνό και ρύπους ή drones με φώτα

Απάντηση D Τα πυροτεχνήματα δεν συμβάλλουν στην ατμοσφαιρική ρύπανση

Σωστή απάντηση C

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ποιες από τις παρακάτω ενέργειες μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της ποιότητας του εσωτερικού αέρα στο σπίτι κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού;

Απάντηση Α Ανοίγοντας τα παράθυρα κατά τη διάρκεια της ημέρας για να μπει καθαρός αέρας

Απάντηση Β Καίγοντας αρωματικά κεριά για να δημιουργήσετε μια ευχάριστη μυρωδιά

Απάντηση C Χρησιμοποιώντας έναν υγραντήρα για να αυξήσετε τα επίπεδα υγρασίας

Απάντηση D Κρατώντας τα παράθυρα κλειστά όλη την ημέρα για να μπλοκάρουν τους εξωτερικούς ρύπους

Σωστή απάντηση Α

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πώς συμβάλλει ο τακτικός καθαρισμός στην καλύτερη ποιότητα του εσωτερικού αέρα;

Απάντηση Α Ο καθαρισμός εισάγει περισσότερη σκόνη και αλλεργιογόνα στον αέρα

Απάντηση Β Τα προϊόντα καθαρισμού απελευθερώνουν επιβλαβείς χημικές ουσίες στον αέρα

Απάντηση C Ο καθαρισμός απομακρύνει τη σκόνη και τα αλλεργιογόνα, οδηγώντας σε καθαρότερο αέρα

Απάντηση D Ο καθαρισμός δεν έχει καμία επίδραση στην ποιότητα του εσωτερικού αέρα

Σωστή απάντηση C

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ποιο από τα παρακάτω μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της ποιότητας του εσωτερικού αέρα όταν κάποιος είναι άρρωστος και βήχει συχνά;

Απάντηση Α Χρησιμοποιώντας έναν ανεμιστήρα για την κυκλοφορία του αέρα γύρω από το δωμάτιο

Απάντηση Β Κρατήστε τα παράθυρα κλειστά για να κρατήσετε το δωμάτιο ζεστό

Απάντηση C Χρησιμοποιώντας έναν καθαριστή αέρα για να φιλτράρετε μικρόβια και σωματίδια

Απάντηση D Χρησιμοποιώντας αρωματικά κεριά για να δημιουργήσετε μια ευχάριστη μυρωδιά

Σωστή απάντηση C

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πώς μπορεί να ωφελήσει την ποιότητα του εσωτερικού αέρα η διατήρηση των επιπέδων υγρασίας των εσωτερικών χώρων στο ιδανικό εύρος;

Απάντηση Α Τα υψηλά επίπεδα υγρασίας εμποδίζουν την ανάπτυξη μούχλας και βακτηρίων

Απάντηση Β Τα χαμηλά επίπεδα υγρασίας συμβάλλουν στη μείωση της σκόνης στον αέρα

Απάντηση Γ Τα σωστά επίπεδα υγρασίας κάνουν τον αέρα να μοιάζει πιο ζεστός

Απάντηση Δ Η διατήρηση ιδανικών επιπέδων υγρασίας μπορεί να αποτρέψει αναπνευστικά προβλήματα

Σωστή απάντηση Δ

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ποιος είναι ένας τρόπος για να μειώσετε την έκθεση σε αλλεργιογόνα και ακάρεα σκόνης στην κρεβατοκάμαρα;

Απάντηση Α Κρατώντας τα παράθυρα ανοιχτά όλη την ώρα

Απάντηση Β Χρησιμοποιώντας καλύμματα στρώματος και μαξιλαριών ανθεκτικά στα αλλεργιογόνα

Απάντηση C Τοποθέτηση φυτών εσωτερικού χώρου στην κρεβατοκάμαρα

Απάντηση D Χρησιμοποιώντας αποσμητικά χώρου με έντονο άρωμα

Σωστή απάντηση Β

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε τη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης που προκαλείται από το κάπνισμα στο σπίτι;

Απάντηση Α Καπνίστε στο σαλόνι για να μην καπνίζετε το υπόλοιπο σπίτι

Απάντηση Β Ενθαρρύνετε τα μέλη της οικογένειας να καπνίζουν σε εσωτερικούς χώρους για να παραμείνουν ζεστά

Απάντηση C Ζητήστε από τους καπνιστές να καπνίζουν έξω από το σπίτι

Απάντηση D Χρησιμοποιήστε αποσμητικά χώρου για να καλύψετε τη μυρωδιά του καπνού

Σωστή απάντηση C

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ποιες από τις παρακάτω ενέργειες μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της ρύπανσης του εσωτερικού αέρα από το μαγείρεμα;

Απάντηση Α Μαγείρεμα χωρίς τη χρήση του ανεμιστήρα εξάτμισης ή του απορροφητήρα

Απάντηση Β Μαγείρεμα με γκαζάκι

Απάντηση Γ Χρησιμοποιώντας τον φούρνο και τα μάτια της κουζίνας ταυτόχρονα για πιο γρήγορο μαγείρεμα

Απάντηση Δ Χρήση του ανεμιστήρα εξάτμισης ή του απορροφητήρα με φίλτρο κατά το μαγείρεμα

Σωστή απάντηση Δ

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε στην πρόληψη της ρύπανσης του εσωτερικού αέρα από τον καπνό του τσιγάρου στο σπίτι σας;

Απάντηση Α Κάπνισμα στους εσωτερικούς χώρους με κλειστά παράθυρα

Απάντηση Β Ζητώντας από τα μέλη της οικογένειας να καπνίσουν στην κουζίνα

Απάντηση C Χρήση καθαριστών αέρα στους χώρους καπνίσματος

Απάντηση D Ενθάρρυνση των μελών της οικογένειας να κόψουν το κάπνισμα

Σωστή απάντηση D

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ποιο από τα παρακάτω φυτά εσωτερικού χώρου μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της ποιότητας του εσωτερικού αέρα απομακρύνοντας τις τοξίνες;

Απάντηση Α Κάκτος

Απάντηση Β Σανσεβιέρια

Απάντηση C Ηλιοτρόπιο

Απάντηση D Τουλίπα

Σωστή απάντηση Β

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ποιος είναι ο σκοπός της χρήσης καθαριστών αέρα σε εσωτερικούς χώρους;

Απάντηση Α Αφαιρεί το οξυγόνο από τον αέρα

Απάντηση Β προσθέτει άρωμα στον αέρα

Απάντηση C Για το φιλτράρισμα των ρύπων και τη βελτίωση της ποιότητας του αέρα

Απάντηση D Μειώνει τη θερμοκρασία σε εσωτερικούς χώρους

Σωστή απάντηση C

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πώς συμβάλλει ο σωστός αερισμός στην καλύτερη ποιότητα του εσωτερικού αέρα;

Απάντηση Α Βοηθά να διατηρείται ο αέρας πιο ζεστός κατά τη διάρκεια του κρύου καιρού

Απάντηση Β Επιτρέπει στην εξωτερική ατμοσφαιρική ρύπανση να εισέλθει στον εσωτερικό χώρο

Απάντηση C Μειώνει τη συγκέντρωση των ρύπων του αέρα σε εσωτερικούς χώρους

Απάντηση D Αυξάνει τα επίπεδα υγρασίας σε εσωτερικούς χώρους

Σωστή απάντηση C

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Τι πρέπει να κάνετε αν παρατηρήσετε ότι η μούχλα αναπτύσσεται στην κρεβατοκάμαρά σας;

Απάντηση Α Αγνοήστε το, καθώς η μούχλα είναι αβλαβής.

Απάντηση Β Κρατήστε τα παράθυρα κλειστά για να αποτρέψετε την εξάπλωση των σπορίων μούχλας

Απάντηση C Καθαρίστε τη μούχλα χρησιμοποιώντας χλωρίνη και νερό

Απάντηση D Ενημερώστε αμέσως έναν ενήλικα ή κηδεμόνα

Σωστή απάντηση D

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ποιο από τα παρακάτω μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης των εσωτερικών χώρων από νέα επίπλωση;

Απάντηση Α Κλείστε τα παράθυρα

Απάντηση Β Χρήση προϊόντων καθαρισμού

Απάντηση Γ Χρησιμοποιώντας αποσμητικά χώρου με έντονα αρώματα

Απάντηση Δ Σωστός αερισμός νέων επίπλων και δομικών υλικών

Σωστή απάντηση Δ

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ποιο από τα παρακάτω πρέπει να καθαρίζεται ή να αντικαθίσταται τακτικά για να βελτιωθεί η ποιότητα του εσωτερικού αέρα;

Απάντηση Α Καθαριστές αέρα και ανεμιστήρες εξάτμισης

Απάντηση Β Χαλιά

Απάντηση C Φυτά και κουρτίνες εσωτερικού χώρου

Απάντηση D Παράθυρα και πόρτες

Σωστή απάντηση Β

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ποια από τις παρακάτω δραστηριότητες μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της καλής ποιότητας του εσωτερικού αέρα κατά τους χειμερινούς μήνες;

Απάντηση Α Κρατώντας τα παράθυρα ανοιχτά όλη την ώρα για να μπει καθαρός αέρας

Απάντηση Β Χρήση θερμαντήρα χώρου χωρίς κατάλληλο αερισμό

Απάντηση Γ Φοράτε ζεστά ρούχα σε εσωτερικούς χώρους για να αποφύγετε τη χρήση του θερμαντήρα

Απάντηση Δ Χρησιμοποιώντας έναν υγραντήρα για να προσθέσετε υγρασία στον αέρα

Σωστή απάντηση Δ

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πώς η διατήρηση των κατοικίδιων ζώων καθαρά και περιποιημένα συμβάλλει στην καλύτερη ποιότητα του εσωτερικού αέρα;

Απάντηση Α Η περιποίηση των κατοικίδιων μπορεί να απελευθερώσει περισσότερα αλλεργιογόνα στον αέρα

Απάντηση Β Τα καθαρά και περιποιημένα κατοικίδια βγάζουν λιγότερο τρίχωμα

Απάντηση Γ Η γούνα και το τρίχωμα των κατοικίδιων δεν επηρεάζουν την ποιότητα του εσωτερικού αέρα

Απάντηση Δ Η τακτική περιποίηση των κατοικίδιων βοηθά στον καθαρισμό του αέρα

Σωστή απάντηση Β

Κάρτες μετριάσμού



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης