



posti-  
merkki

Suomen Hajuste- ja  
kemikaaliyliherkät ry.  
PL 23  
15151 LAHTI



## **Suomen Hajuste- ja Kemikaali-yliherkät ry.**

- Toimii hajuste- ja kemikaaliyliherkkien etujärjestönä.
- Tukee herkistyneitä ja järjestää vertaistapaamisia.
- Tiedottaa hajuste- ja kemikaaliyliherkkyydestä.

Kaikki hajuste- ja kemikaaliyliherkät sekä heidän läheisensä tai asiasta kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan yhdistykseemme.

Suomen Hajuste- ja Kemikaaliyliherkät ry.  
(HAKE)

045 3536165 / 040 530 3315

<http://www.hajusteyliherkkyys.com/>  
[hakeinfo@gmail.com](mailto:hakeinfo@gmail.com)

## Osa meistä on yliherkkiä hajusteille tai muille kemikaaleille

Kemikaaliyliherkkyydet ovat kasvava ongelma myös Suomessa. Herkistymisen syytä ei tiedetä, mutta asiaa tutkitaan. Yliherkkyyden vaikeusaste vaihtelee ihmisestä toiseen. Osa hajusteyliherkistä pystyy elämään normaalia elämää, kunhan ei itse käytä hajusteita. Toiset taas reagoivat jo niin pieniin pitoisuuksiin, että esim. pesuaineiden tai hajuvesien sisältämät kemikaalit lähiympäristössä riittävät aiheuttamaan voimakkaita oireita.

### Mitä oireita yliherkät saavat?

Hajuste- ja kemikaaliyliherkkyys voi ilmetä monin tavoin. Tyypillisiä oireita ovat altistumista seuraava päänsärky, pahoinvointi, silmä-, limakalvo-, iho- ja hengitysoireet sekä monet pyöräytyksen ja väsymyksen kaltaiset yleisoireet. Pahimmillaan oireet estävät täysin työnteon tai vapaa-ajan vieton ympäristössä, jossa on altistavia aineita. Kun yliherkkä ei altistu kemikaaleille, hän on oireeton ja voi hyvin.

### Puhdas sisäilma on elinehto hajuste- ja kemikaaliyliherkille

Toistaiseksi yliherkkyyttä ei voi parantaa lääkkeillä, vaikka jotkut lääkkeet voivatkin lievittää oireilua. Tehokkain keino vähentää oireilua on sitä aiheuttavien asioiden välttäminen. Siksi ulko- ja sisäilman puhtaus ovat tärkeitä kemikaaliyliherkälle. Puhdas sisäilma tarkoittaa paitsi hyvää ilmanvaihtoa, myös sitä, että kemikaaleja pyritään käyttämään sisätiloissa mahdollisimman vähän. Yliherkän kannattaa suosia hajustamattomia tuotteita ja vähäpäästöisiä M1-luokan materiaaleja. Kosteusvauriot tulee aina korjata ajoissa, sillä homealtistus voi aiheuttaa tai pahentaa yliherkkyyttä. Hajuste- ja kemikaaliyliherkkä voi myös suojautua altistukselta henkilökohtaisten suojaimien avulla.



## Voit auttaa yliherkkää

Jos läheisesi on herkistynyt hajusteille, voit auttaa häntä käyttämällä hajustamattomia tuotteita ja pitämällä ärsytystä aiheuttavat aineet pois hänen lähiympäristöstään. Tuoksuivat kukat tai mikä tahansa hajustettu tuote voi tehdä yliherkän olon tukalaksi. Keskustele asiasta rohkeasti hänen kanssaan ja suhtaudu luontevasti hänen mahdollisesti käyttämiinsä suojautumismenetelmiin. Hajuste- ja kemikaaliyliherkäksi voi tulla vain altistumisen kautta, joten lähiympäristön kemikaalikuormitusta on aina syytä pienentää. Välttämällä turhien kemikaalien käyttöä, voi välttää terveysongelmia.

### Liity jäseneksi

Täytä alla oleva lomake ja postita se tai lähetä samat tiedot sähköpostilla. Jäsenmaksumme on 15 €/vuosi.

-----Leikkaa tästä -----

#### JÄSENEKSILIITTYMISILMOITUS

Nimi.....syntymävuosi.....

Osoite .....

Postinumero .....

Postitoimipaikka .....

sähköposti.....

puhelinnumero.....

Olen itse yliherkkä  Liitynkannattajajäseneksi

Päiväys.....

Allekirjoitus .....