

# Sisäilmasairas ja juhlat



# On aika järjestää juhlat!

## Näin otat sisäilmasairaat juhlijat huomioon:

- Suhtaudu asiaan avoimin mielin.
- Muista, että sisäilmasairas ei aina välttämättä itsekään tiedä, miten asian voisi ottaa puheeksi, ettei pahoittaisi kenenkään mieltä.
- Muista ettei kukaan ole tahallaan sairas tai turhaan pyydä asioita - ne vaikuttavat hänen terveydentilaansa. Jos haluat tietää enemmän, ota asia rohkeasti puheeksi oireilevan kanssa.
- Älä loukkaannu, jos sisäilmasairas vieraasi kaikista varotoimistasi huolimatta kuitenkin saa oireita - hän ei tee sitä tahallaan, eikä asiassa ole mitään henkilökohtaista.
- Älä loukkaannu, jos sisäilmasairas vieraasi kieltäytyy kutsusta. Hänellä on siihen hyvä syy - oma terveys.
- Paras juhlatila on sisäilmaltaan terve. Varmista, että siellä on riittävä ilmanvaihto ja pääsy ulkotiloihin.
- Varmista, että oireileva voi itse hakeutua tilassa paikkaan, jossa tulee vähiten altistumista, ja kysy oireilevan mielipidettä ennen istumapaikan asettamista, jos tiedät sisäilmasairaahan osallistuvan juhliisi.
- Sisäilmasairaalla voi olla monia rajoituksia ruokavaliossaan, joten tiedustele niitä jo kutsun yhteydessä.
- Tiedustele kutsussa myös muista rajoitteista.

- Kutsuihin voit laittaa toiveen juhlaväen tuoksuttomuudesta.
- Jätä erilaiset tuoksujen tuottajat pois juhlatilasta kokonaan. Mm. ilmanraikastimien, tuoksusaippuoiden ja tuoksukynttilöiden ainesosat, mm. eteeriset öljyt ovat oireiluttavia asioita.
- Valitse tilaan vähiten tuoksuvia kukkia koristeeksi. Floristi osaa neuvoa sinua. Varaa vieraiden tuomille kukille syrjäinen pöytä tai sijoita ne ulos.



# Sait kutsun juhliin!

## Näin otat oman, järjestäjän tai kanssajuhlijoiden

### sisäilmasairauden huomioon:

- Kerrothan kaikista rajoitteistasi juhlien järjestäjälle. Sinulle itsestäänselvät asiat voivat olla toiselle täysin vieraita.
- Pese juhlavaatteesi mahdollisuuksien mukaan hajusteettomilla pesuaineilla ja tuuleta vaatteita riittävästi, jotta materiaaleissa olevat kemikaalit, mm. hajustejäämät vähenisivät.
- Menethän juhlaan tuoksutta. Mm. hajuvesi, deodorantti, hiustuotteet, hajustettu ihovoide ja partavesi voivat aiheuttaa voimakkaita oireita sisäilmasairaalle.
- Jos viet kukkia, valitse vähiten tuoksuvat.
- Lahjoista turvallisin on lahjakortti. On vaikeaa tietää, kuka millekin oireilee, joten lahjan ostaminen voi olla hankalaa, paitsi jos lahjatoive on jo tiedossa.
- Sinulla on oikeus myös kieltäytyä juhlista. Voit lähettää lahjan juhlakalulle tai tavata häntä pienemmässä piirissä sairauden ehdoilla.

**Lisätietoa:** [tervesisailma.fi](http://tervesisailma.fi)