**Ciśnienie**

Optymalne ciśnienie dla człowieka wynosi 1016hPa. W przytoczonym przeze mnie badaniu sprawdzano wpływ ciśnienia na ilość występowania zawałów mięśnia sercowego. Badanie zawiera dane zbierane w ciągu 10 lat i przeanalizowano prawie 260000 pacjentów. Dla ciśnienia atmosferycznego występuje tzw. model V. Gdzie minimalna częstość zawałów występowała przy ciśnieniu 1016hPa. Wzrost ilości zawałów występuje zarówno w przypadku wyższego ciśnienia jak i niższego. Różnica 10Hpa w obie strony powodowała wzrost częstości zdarzeń o ok 12%.

**Smog**

Najlepsze w sensie zarówno zdrowotnym jak i wydajnościowym jest zerowe zanieczyszczenie środowiska. Jednak jest to niemożliwe do osiągnięcia bez specjalnych urządzeń filtrujących. Dlatego stosuje się odpowiednie normy określające dozwolony poziom zanieczyszczeń. Rozróżnia się 2 kryteria zanieczyszczenie uśrednione na dobę oraz na rok. W przypadku pracy biurowej istotniejsze jest zanieczyszczenie dzienne gdyż wpływa ono bezpośrednio na samopoczucie pracowników. Istnieje wiele różnych norm regulujących poziom zanieczyszczeń. Zdecydowaliśmy się wybrać wyznaczone przez WHO. Nasza decyzja uwzględniła to że jest to obecnie najrestrykcyjniesza norma i prawdopodobnie odporna na wpływy polityczne. Np. norma polska jest zawyżona i w ten sposób można osiągnąć lepsze statystyki jako państwo. Obecnie monitoruje się frakcje o średnicy pyłu 2,5um i 10 um. Ale warto również zwrócić uwagę na 1um i 0.3um gdyż te cząstki są najbardziej szkodliwe.

**Możliwości polepszenia warunków**

**Smog**Zakupienie odpowiedniego urządzenia filtrującego powietrze i spełniającego odpowiednie normy filtracji. Sugerowany przedział: F9 – H14.

**Ciśnienie**Niestety możliwości regulacji ciśnienia są znacznie ograniczone. Negatywne efekty można próbować zniwelować odpowiednio sterując klimatyzacją/nawiewem. W przypadku niskiego ciśnienia można więcej powietrza wtłaczać do budynku niż wyciągać i odwrotnie.

# Bibliografia

*Ambient (outdoor) air quality and health*. Pobrano z lokalizacji https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-(outdoor)-air-quality-and-health

*Unhealthy Effects of Atmospheric Temperature and Pressure on the Occurrence of Myocardial Infarction and Coronary Deaths*. obrano z lokalizacji https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/01.CIR.100.1.e1