

Ilmankostutin voi helpottaa limakalvo-oireita

Talvipakkasilla sisäilma muuttuu kuivaksi ja voi aiheuttaa samalla ihon ja silmien kuivuutta sekä nenän karstaisuutta. Allergia- ja Astmaliiton mukaan kuumahöyrystävä ilmankostutin on paras apuväline kuivan sisäilman parantamiseksi.

- Ilmankosteuden määrä vähenee kylmällä ilmalla. Siksi myös sisäilma muuttuu talvisin kuivemmaksi ja aiheuttaa erilaisia oireita. Herkät oireilevat helpommin, mutta muutkin kärsivät limakalvojen ja ihon kuivumisesta, kertoo sisäilma-asiantuntija Tuula Syrjänen Allergia- ja Astmaliitosta.

Joillekin helpotusta tuo ilmankostutin. Tarjolla on monentyyppisiä laitteita, mutta kuumahöyrystävä malli on paras vaihtoehto.

- Suosittelemme kuumahöyrystävää ilmankostutinta, koska mikrobit eivät elä kuumassa vedessä. Muissa laitteissa mikrobikasvun vaara on suurempi, Tuula Syrjänen Allergia- ja Astmaliitosta selvittää.

Lasten ja lemmikkien ulottumattomiin

Tuula Syrjänen muistuttaa, että ilmankostutin on sijoitettava lasten ja lemmikkien ulottumattomiin. Näin ehkäistään vahinkoja kuuman veden kanssa. Laitteen huolto-ohjeisiin kannattaa tutustua hyvin. Ilmankostutus ei saa olla niin runsasta, että kosteus tiivistyy ikkunoihin tai rakenteisiin. Kun laitetta ei käytetä, se tyhjennetään, jotta mikrobit eivät pääse lisääntymään seisovassa vedessä. Lisäksi ilmankostutin on syytä puhdistaa ajoittain.

Muita apukeinoja oireisiin

Allergia- ja Astmaliitto neuvoa, että kuivan sisäilman tuomiin oireisiin on saatavilla apua apteekeista. Ilman reseptiä myytävät silmätipat, nenäsuihkeet ja ihovoiteet auttavat hillitsemään oireita kosteampaa kesäkautta odotellessa.

Lisäohjeita voi kysyä Allergia- ja Astmaliiton sisäilmaneuvoonnasta (p. 0600 14429) ja allergianeuvoonnasta (p. 0600 14419).

Lisätietoja toimituksille:

Sisäilma-asiantuntija Tuula Syrjänen
Puh. (09) 4733 5421

Tiedottaja Elina Demir
Puh. (09) 4733 5317
email: tiedotus@allergia.fi

Allergia- ja Astmaliiton 40-vuotisjuhlakeräys käynnissä

Vaikuta lahjoituksella allergisten elämänlaatuun. Lahjoita soittamalla p. 0600-13600 (5,01 e) tai p. 0600-19600 (10,10 e). Lisätietoja juhlakeräyskampanjasta www.allergia.fi. Rahankeräyslupa OKU 209 A/24.3.2009 ja OKU 352 A/6.5.2009. (13.5.2011 asti, Etelä-Suomen lääninhallitus).

Allergia- ja Astmaliiton neuvontanumerot

Sisäilmaneuvoonta P. 0600 14429. Ma, ti, ke ja to klo 9-12.

Allergianeuvoonta P. 0600 14419. Ma, ti, ke ja pe klo 9-13, to klo 13-17.

Puheluiden hinnat 0,85 EUR/min.