ALLERGIA- JA ASTMALIITTO RY **TIEDOTE**

14.6.2005
Vapaasti julkaistavaksi

VIILENNÄ KOTI HELTEELLÄ!

Lyhytkin hellejakso voi uuvuttaa, jos asunto on ympäri vuorokauden liian kuuma. Erityisesti nukkuminen liikaa lämmenneessä makuuhuoneessa voi olla vaikeaa.
- Sisälämpötilan nousun estämiseksi on useita keinoja, kertoo johtaja, tekniikan tohtori **Risto Ruotsalainen** Allergia- ja Astmaliitosta.

Suojaa auringolta
Eniten huonetta lämmittää ikkunoista sisään paistava aurinko. Tehokkainta on torjua auringon säteet ikkunan ulkopuolelta esimerkiksi markiisilla. Lasiin voi myös kiinnittää auringonsuojakalvon. Sälekaihtimet torjuvat lämpöä parhaiten lasien välissä ja rullakaihtimista tehokkain on sellainen, jossa on ulospäin heijastava pinta. Pelkät verhotkin suojaavat jonkin verran, mutta ainakin tummat verhot myös keräävät itseensä lämpöä.

Ilmavirta viilentää
Liikkuva ilma tuntuu iholla viileämmältä kuin seisova, joten tuulettaminen helpottaa oloa. Erilaisilla pöytä- ja kattotuulettimilla saa sisäilmaan liikettä. Jos asunnossa on koneellinen ilmanvaihto, sitä kannattaa pitää kesäaikaan ympäri vuorokauden täydellä teholla. Tällöin öinen, viileä ulkoilma jäähdyttää päivällä lämmenneitä rakenteita. Koneellinen ilmanvaihto voidaan myös joissakin tapauksissa varustaa jäähdytyksellä, jolloin tuloilma on viileää, vaikka ulkona olisi lämmintä. Tehokkain jäähdytystapa on kattoon asennettavat jäähdytyspalkit.

Monenlaisia laitteita
Siirrettävät jäähdytyslaitteet ovat jäähdytysteholtaan melko pieniä ja riittävät yleensä vain yhden huoneen viilentämiseen. Laite ottaa ilman jäähdytettävästä sisäilmasta ja viilennetty, kuivatettu ja yleensä myös suodatettu ilma puhalletaan takaisin huoneeseen. Lämmin ilma johdetaan letkulla ulos esimerkiksi avonaisesta ikkunasta.

Markkinoilla on myös laitteita, joissa kylmäaineen sijasta on jäähdyttävänä nesteenä käytetty kylmää vettä tai jääpaloja. Tällaiset laitteet eivät kuitenkaan ole kovin tehokkaita viilentäjiä. Lisäksi ne lisäävät huoneilman kosteutta, mikä voi helteellä tehdä olon entistäkin tukalammaksi. Seisovaan veteen tulee nopeasti myös mikrobikasvustoa.

Kiinteästi asennettavat viilennyslaitteet ovat siirrettäviä tehokkaampia. Kaksiosaisissa laitteissa kompressorilauhdutin sijoitetaan esimerkiksi rakennuksen katolle tai ulkoseinälle. Sisälle asennettavan kiertoilmayksikön voi sijoittaa kattoon tai seinälle, mallista riippuen. Sisäyksikköjä voi olla useampiakin, jolloin lämpötilaa ja puhalluksen voimakkuutta voidaan säätää huonekohtaisesti. Jos erilliselle ulkoyksikölle ei löydy paikkaa, ikkunaan tai seinään voidaan asentaa laite, jossa kompressori, höyrystin ja lauhdutin ovat samassa. Tällöin ikkunaan tai seinään on tehtävä laitteelle aukko. Erilliset jäähdytyslaitteet eivät kuitenkaan lisää rakennuksen ilmanvaihtoa, muistuttaa Risto Ruotsalainen.

Ilmalämpöpumppu on laite, jolla voidaan ulkoilmasta ottaa lämpöä melko pitkällekin syksyyn ja näin pienentää muun lämmityksen tarvetta esimerkiksi kesämökillä. Kesähelteellä laitetta voidaan käyttää päinvastaiseen tarkoitukseen eli sisäilman viilentämiseen. Laite myös jonkin verran suodattaa kierrättämäänsä ilmaa.

Ennen minkäänlaisen jäähdytinlaitteen hankintaa kannattaa selvittää laitteen aiheuttama melutaso. Herkkäunista ei auta, vaikka huone olisi miten viileä, jos viileyttä tuottava laite hurisee häiritsevästi.

Kysy neuvoa
Allergia- ja Astmaliiton sisäilmaneuvonnasta, p. 0600 14429, voi maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 9-12 kysyä sisäilmaan, jäähdytykseen ja ilmanvaihtoon liittyvistä asioista. Heinäkuun sisäilmaneuvonta on lomalla.

Allergianeuvonnassa, p. 0600 14419, terveydenhuollon ammattilaiset vastaavat koko kesän ajan allergia- ja astmakysymyksiin maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9-13 sekä torstaisin klo 14-18. Puheluiden hinta on 0,78 e/min + pvm.

Allergia- ja Astmaliiton Internet-palvelusta www.allergia.com löytyy sisäilmatietoa sekä kaikille avoin keskustelupalsta sisäilma-asioista.

Lisätietoja toimitukselle:

- tiedottaja Outi Rastas, Allergia- ja Astmaliitto ry, p. (09) 4733 5317, 040-7303 851 tai tiedotus@allergia.com
- johtaja Risto Ruotsalainen, Allergia- ja Astmaliitto, p. 050-5249 596, risto.ruotsalainen@allergia.com
- rakennustekninen asiantuntija Tuula Syrjänen, Allergia- ja Astmaliitto ry, p. (09) 4733 5421 tai tuula.syrjanen@allergia.com
- sisäilma-asiantuntija Taiju Virtanen, Allergia- ja Astmaliitto ry, p. (09) 4733 5420 tai taiju.virtanen@allergia.com