

MISTÄ ILMAA SISÄLLE?

Kesällä ikkunat ja ovet ovat auki vuorokauden ympäri. Asunnon läpi puhaltava raikas ulkoilma tuulettaa sisätilojen hajut pois. Talven tullen pihalla puuhastelu vähentyy ja asukkaat viettävät yhä pidempiä aikoja sisällä. Taas alkoi sisätiloissa tuntua tuttu tunkkainen haju. Miksi?

Ihminen tarvitsee ympärilleen raikasta ja puhdasta ilmaa

Ihminen hengittää vuorokaudessa vähintään 15 000 litraa ilmaa. Tärkeää on, että hengitettävä sisäilma on raikasta ja puhdasta. Sisätiloissa ilmaa pilaavat ihminen itse sekä ihmisen toiminnot kuten tupakointi, askartelu, pyykkien peseminen ja ruuan laittaminen tai vaikkapa lemmikkieläimen pito. Lisäksi epäpuhtauslähteinä voivat toimia rakennus- ja sisustusmateriaalit sekä kosteusvauriot.

Huonon sisäilman aiheuttama haitta voi olla epäviihtyvyys tai alentunut työteho, mutta näiden lisäksi voi ilmetä myös terveyshaittoja. Terveyshaitat voivat ilmetä erilaisina oireina kuten päänsärkynä, väsymyksenä tai hengitysteiden ärsytyksenä. Pahimmissa tapauksissa huono sisäilma aiheuttaa pitkäaikaisia sairauksia kuten allergioita, astmaa tai syöpää.

Ilmaa sisätiloihin hallitusti

Jotta puhdasta ilmaa riittäisi kaikille asukkaille, on asunnon ilmanvaihdon toimittava mieluiten hallitusti. Tämä tarkoittaa sitä, että ilma tulee sisälle venttiileiden, joko korvausilma- tai tuloilmaventtiileiden, kautta ja poistuu poistoilmaventtiileiden kautta. Ikkunoiden tai ovien raoista, postiluukuista tai seinien ja lattian välisistä rakosista sattumanvaraisesti tulevat ilmavirratt eivät ole hallittuja eivätkä toivottuja. Näiden hallitsemattomien ilmavirtausten mukana voi sisätiloihin tulla runsaasti epäpuhtauksia, esimerkiksi hiukkasia ja hajuja.

Puhdasta ilmaa pitäisi tulla oleskelutiloihin, kuten makuu- ja olohuoneisiin. Yleisin ilmanvaihtoon liittyvä ongelma asuintiloissa onkin, että makuuhuoneisiin ei tule tarpeeksi korvausilmaa. Määräyksien mukaan asuintiloihin pitäisi tulla ilmaa vähintään 6 l/s henkilöä kohden. Käytetyn ilman tulisi poistua ns. likaisissa tiloissa, kuten keittiössä, wc:ssä, kylpyhuoneessa, saunatiloissa ja vaatehuoneessa, olevien poistoilmaventtiilien kautta.

Mitä tehdä, jos sisäilma ei vaihdu?

Jos ilma tuntuu sisätiloissa tunkkaiselta, kannattaa tarkistaa ilmanvaihtokanaviston olemassaolo ja puhtaus sekä ilmanvaihtokoneiston kunto ja toimivuus. Ilmanvaihtokanavistot tulisi asuintiloissa puhdistaa kerran kymmenessä vuodessa. Ilmanvaihtokoneiston toimivuutta kannattaa tarkkailla säännöllisesti ja koneessa olevat suodattimet on hyvä vaihtaa pari kertaa vuodessa.

Jos asunnossa on painovoimainen ilmanvaihto tai koneellinen poistoilmavaihto, ensiapu sisään tulevan ilmamäärän lisäämiseksi on poistaa ikkunatiivistettä 20–30 cm ulkokarmin alaosasta ja sisäkarmin yläosasta. Sen lisäksi pitää harkita myös varsinaisen ilmanvaihdon korjausta. Sisään tulevan ilman määrää voidaan lisätä asentamalla ulkoseinään seinäventtiili tai ikkunankarmiin karmiventtiili. Ilmanvaihdon toimivuutta kannattaa miettiä myös silloin, kun asunnossa tehdään suurempaa ikkunaremonttia tai lämmitysjärjestelmään liittyviä korjauksia. Tällöin korjausvaihtoehtoja ovat esimerkiksi korvausilmaikkunoiden tai korvausilmapattereiden asentaminen. Aina kannattaa harkita täysin koneellisen tulo- ja poistoilmavaihtojärjestelmän asentamista. Tällöin asuntoon saadaan varmimmin suodatettua ilmaa riittävästi ja vedottomasti.

Kysy lisää ilmanvaihdosta

Allergia- ja Astmaliiton sisäilmaneuvoista, p. 0600 14429, voi maanantaista torstaihin klo 9–12 kysyä sisäilmaan ja ilmanvaihtoon liittyvistä asioista. Allergianeuvoista, p. 0600 14419, terveydenhuollon ammattilaiset vastaavat allergiaa ja astmaa koskeviin kysymyksiin maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9–13 sekä torstaisin klo 14–18. Puhelujen hinta on 0,78 e/min + paikallisverkkomaksu.

Lisätietoja toimituksille:

- 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
- tiedottaja Outi Rastas, Allergia- ja Astmaliitto ry, p. (09) 4733 5317, 040-7303 851 tai tiedotus@allergia.com
- www.allergia.com