

9.10.2006

Vapaasti julkaistavaksi

Lämmityskausi on alkanut - ärsyttääkö?

Lämmityskausi on alkanut ja tuulettaminen säiden viilennettyä vähentynyt. Tunkkaiseksi muuttunut ilma on merkki siitä, että sisäilmassa on jotain vialla.

- Huono sisäilma saattaa aiheuttaa erilaisia oireita, kuten hengitysteiden, silmien tai ihon ärsytystä, kertoo sisäilma-asiantuntija Anne-Marie Kurka Allergia- ja Astmaliitosta.

- Erityisesti allergiset ja astmaatikot reagoivat herkästi sisäilman ongelmiin.

Yleisimpiä sisäilman ongelmia ovat liian lämmin sisäilma ja huono ilmanvaihto. Liian viileitä ja vetoisiaakin asuntoja toki on.

Suosittelava sisälämpötila talvella on 21–22°C, makuuhuoneessa voi olla asteen tai pari viileämpää. Lämpötilan noustessa huoneilma tuntuu kuivemmalta, tunkkaisemmalta ja pölyisemmältä ja hengitystieoireilu lisääntyy.

Kiinteistön lämmitysjärjestelmää pitää säätää

Lämmityskauden alussa kannattaa tarkistaa, että patterit lämpiävät. Jos ne eivät lämpene tai lämpenevät vain osittain, ne kannattaa ilmata. Huonosti toimivat termostaatit pitää korjauttaa tai vaihtaa.

Jos kodin lämpötila on liian alhainen, kannattaa tarkistaa, ettei lämpöpattereiden edessä ole verhoja tai huonekaluja, jotka estävät lämmön siirtymisen huonetiloihin. Myös ikkunoiden ja ovien tiivistys on syytä tarkistaa.

Jos lämpötilaa ei saa säädettyä sopivaksi, on vika yleensä kiinteistön lämmitysjärjestelmän perussäädöissä.

- Koko talon lämmitysjärjestelmän perussäädöt jätetään liian usein tarkistamatta, kertoo rakennustekninen asiantuntija Tuula Syrjänen Allergia- ja Astmaliitosta.
- Jos perussäädöt eivät ole kunnossa, ei yksittäisessä asunnossa pystytä enää säätämään lämpötilaa sopivaksi. Joissain asunnoissa on liian kuuma ja toisissa liian kylmä.

Lämmitysjärjestelmän perussäädöt pitäisi tarkistaa vähintään kymmenen vuoden välein. Säättöjen tarkistuksella sisäilman laatu paranee ja energiaa säästyy.

Vain kuivaa puuta saa polttaa

Puuta voi käyttää lämmitykseen, jos sitä poltetaan oikeaoppisesti tarkoituksenmukaisissa ja huolletuissa laitteissa. Piipusta tulevaa savua kannattaa tarkkailla, sen pitäisi olla hajutonta ja lähes väritöntä.

Polttopuun pitää olla ylivuotista, kuivassa ja ilmassa paikassa säilytettyä. Jotta se palaisi täydellisesti, pitää lämpötilan olla riittävän korkea ja happea riittävästi saatavilla. Tuhkat tulee tyhjentää tulipesästä usein ja hormit puhdistuttaa vuosittain.

Vääränlainen puulämmitys tuottaa runsaasti pienhiukkaspäästöjä ja haittaa sekä omaa että naapureiden terveyttä. Jätteitä ja muuta huonosti palavaa materiaalia ei tulisijoissa saa polttaa lainkaan niiden aiheuttamien myrkyllisten päästöjen takia.

Makuuhuoneiden ilma ei vaihdu riittävästi

Ilmanvaihdon tarkoitus on siirtää sisäilman epäpuhtaudet ja kosteus ulos sekä tuoda tilalle puhdasta ja raikasta ilmaa.

- Jos ilma ei vaihdu, kohoaa sisäilman hiilidioksidipitoisuus. Tämä aiheuttaa väsymystä ja päänsärkyä, sanoo sisäilma-asiantuntija Anne-Marie Kurka.
- Huono ilmanvaihto myötävaikuttaa myös kosteus- ja homevaurioiden syntyyn, hän muistuttaa

Erityisesti makuuhuoneiden ilmanvaihto on usein riittämätön: korvausilmaventtiili puuttuu tai se on tukittu. Ilmanvaihtoa voidaan parantaa asentamalla venttiilit jälkikäteen.

- Tuuletusluukkuihin, ulkoseinän läpi tai ikkunakarmeihin voidaan asentaa korvausilmaventtiilit, jotka parantavat korvausilman saantia ulkoa, kertoo sisäilma-asiantuntija Anne-Marie Kurka.

Pika-apu korvausilman saamiseksi on poistaa osa ikkunoiden tiivisteestä. Tiivistettä irroitetaan ulkoikkunan alareunasta ja sisäikkunan yläreunasta 20-30 senttiä.

Jotta tuloilma olisi puhdasta, pitää ilmanvaihtokanavien ja järjestelmän muiden osien olla puhtaita. Asukkaan tehtävä on pitää huoneissa olevat venttiilit ja liesituulettimien rasvasuodattimet puhtaina.

Sisäilman laatua parantaa, jos ulkoa tuleva ilma suodatetaan. Jotta suodatus toimisi, on asuntokohtaiset suodattimet muistettava vaihtaa vähintään 1-2 kertaa vuodessa.

Kysy neuvoja

Allergia- ja Astmaliiton Sisäilmaneuvoista, p. 0600 14429, voi kysyä sisäilmaan liittyvistä asioista tarkemmin. Sisäilmaneuvoita palvelee maanantaista torstaihin klo 9 - 12.

Allergianeuvonnassa, p. 0600 14419, terveydenhuollon ammattilaiset vastaavat allergia- ja astmakysymyksiin maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9 – 13 ja torstaisin klo 13 – 17.

Puhelujen hinnat ovat 0,85 e/min + paikallisverkkomaksu.

Lisätietoja toimituksille

- Tiedottaja Maarit Rautio Allergia- ja Astmaliitto ry, p. (09) 4733 5317, 040 549 1003
- Sisäilma-asiantuntija Anne-Marie Kurka, p. (09) 473 351
- Rakennustekninen asiantuntija Tuula Syrjänen, p. (09) 473 351

www.allergia.com