

8.12.2004

Vapaasti julkaistavaksi

TALVEN KUIVA HUONEILMA VOI ÄRSYTTÄÄ IHOA JA HENGITYSTEITÄ

Talvella limakalvot kuivuvat ja ihoa kiristää. Kodeissa ja työpaikoilla on syytä seurata huoneilman lämpötilaa ja suhteellista kosteutta, sillä ne vaikuttavat ihon ja hengitysteiden oireiluun.

Suhteellinen kosteus

Ilman suhteellinen kosteus kertoo prosentteina, kuinka suuri osa ilmassa on vesihöyryä siitä määrästä, joka siihen voisi sisältyä ennen kuin höyry tiivistyy vedeksi.

Ulkoilman suhteellinen kosteus on Suomessa lähes aina korkea, tavallisimmin 60 – 90 %. Kesällä, lämmityskauden ulkopuolella, sisätilojen suhteellinen kosteus seuraa ulkoilman kosteutta eikä siihen juurikaan pysty vaikuttamaan. Talvella ilman suhteellinen kosteus on ulkona suuri, mutta lämpimissä sisätiloissa ilman suhteellinen kosteus laskee, koska lämmin ilma sitoo enemmän vesihöyryä kuin kylmä ilma. Pakkaspäivinä ilman suhteellinen kosteus sisätiloissa voi olla hyvinkin alhainen, jopa vain 10 - 20 %.

Tavoiteltava kosteuspitoisuus

Lämmityskaudella sisäilman suhteellisen kosteuden tavoiteltava taso on 30 - 40 %. Missään tilanteessa lämmityskaudella suhteellinen kosteus ei saisi ylittää 45 %. Jos tämä prosenttiluku ylittyy, talon ulkovaipan kylmiin rakenteisiin voi alkaa tiivistyä vettä. Kosteusvaurion syntyminen ei tällöin ole kaukana. Liian alhainen kosteus taas kuivattaa limakalvoja ja ihoa sekä voi aiheuttaa ärsytysoireita etenkin allergisille ja astmaattisille ihmisille.

Mikä avuksi?

Jos ilma tuntuu kuivalta, pölyiseltä ja tunkkaiselta, voi syynä olla liian korkea sisälämpötila. Lämpötilan pudotus 21 - 22 asteeseen tuo jo helpotusta kuivuuden tunteeseen. Jos kuitenkin lämpötilan pudotuksenkin jälkeen ilma edelleen tuntuu kuivalta, voi harkita ilmankostuttajan ostamista. Ilmankostuttajaksi on suositeltavaa hankkia höyrystävä ilmankostutin. Tämä siksi, että höyrystävässä ilmankostuttimessa mikrobikasvuston kasvuolosuhteet ovat epäsuotuisimmat. Kostuttimen puhtaudesta ja kalkinpoistosta on ehdottomasti huolehdittava, eli vesi on vaihdettava ja kalkki- ym. saostumat on poistettava säännöllisesti.

Kostutus ei milloinkaan saa olla niin runsasta, että esimerkiksi kylmille ikkunapinnoille alkaa tiivistyä vettä. Aina kun käytetään ilmankostutinta, tulee samalla seurata ilman kosteuspitoisuutta kosteusmittarista. Halvimmat mittarit eivät aina kuitenkaan ole luotettavia. Lisäksi esimerkiksi ns. hiushygrometrit saattavat vanhuuttaan jämähtää paikoilleen näyttämään yleensä liian korkeita kosteuspitoisuuksia. Paikoilleen jämähtäneen hiushygrometrin voi saada jälleen toimimaan käärimällä se kosteaan pyyhkeeseen ja laittamalla nytyin pariaksi tunniksi muovipussiin: tällöin mittarin tulisi näyttää 100 %. Vastaavasti viemällä mittari kuumaan saunaan, pitäisi sen (ainakin lämmityskaudella) näyttää alle 20 %.

Jos sisäilmassa 45 % raja-arvo ylittyy lämmityskaude lla, kannattaa miettiä mahdollista syytä. Syynä voi olla riittämätön ilmanvaihto tai suuri kosteuskuormitus, esimerkiksi runsas veden käyttö tai vaatteiden kuivatus sisätiloissa. Tällöin on parannettava ilmanvaihtoa tai vähennettävä kosteuskuormitusta.

Neuvonta-ajat laajenevat

Allergia- ja Astmaliiton Sisäilmaneuvoonnasta, p. 0600 14429, voi kysyä sisäilmaan liittyvistä asioista. Sisäilmaneuvoonta palvelee vuoden vaihteesta alkaen joka päivä maanantaista torstaihin klo 9 - 12. (Vuonna 2004 vain ma ja to klo 9 - 13).

Allergianeuvonnassa, p. 0600 14419, terveydenhuollon ammattilaiset vastaavat allergiakysymyksiin maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9 – 13. Allergianeuvonnan ilta-aika muuttuu vuonna 2005 tuntia aikaisemmaksi eli torstaina klo 14 – 18. (Vuonna 2005 to klo 15 - 19). Puhelujen hinnat ovat 0,78 e/min + paikallisverkkomaksu.

Lisätietoja:

- Sisäilma-asiantuntija Tuula Syrjänen, Allergia- ja Astmaliitto ry, p. (09) 4733 5420 tai tuula.syrjanen@allergia.com
- Tiedottaja Outi Rastas, Allergia- ja Astmaliitto ry, p. (09) 4733 5317 tai tiedotus@allergia.com
- www.allergia.com