

JOULUSIIVOUS KUNNIAAN!

Ilman pölyisyys, tunkkaisuus ja epämiellyttävät hajut ovat yleisimpiä sisäilmahaittoja. Kosteus- ja homeongelmien hoitamiseen sekä ilmanvaihdon parantamiseen tarvitaan aina ammattilaisen apua, mutta muutoin jo tehokkaalla siivouksella saadaan paljon aikaan. Vanhaa perinnettä perusteellisesta joulusiivouksesta olisi hyvä pitää voimissaan. Jotta turhalta kiireeltä ja stressiltä välttyttäisiin, kannattaa juhlaan valmistautuminen aloittaa siivoamalla koti hyvissä ajoin ja yhdessä koko perheen voimin.

Pölyt ja hajut kuriin

Suomen talven pakkasista otetaan hyöty irti tuulettamalla sänkyvaatteet, matot ja muut tekstiilit niin, että pölypunteista päästään eroon. Mikäli jouluksi ei tule lunta eikä pakkasta, voi vuodevaatteet myös saunottaa vähintään +60 asteessa tunnin verran. Saunan käytössä kannattaa kuitenkin olla huolellinen, ettei tekstiilejä putoa kiukaalle ja aiheuta tulipalon vaaraa. Pakkaskäsittelyn tai saunotuksen jälkeen vuodevaatteet imuroidaan.

Perinteisen joulusiivouksen voi ulottaa myös lattiakaivojen ja pesualtaiden vesilukkojen puhdistamiseen, etteivät kuivuneet ja likaiset lattiakaivot hajuillaan pilaisi joulun tunnelmaa. Ilmanvaihtoventtiilit kannattaa puhdistaa pölyistä, jotta ilma vaihtuisi hyvin myös jouluna. Keittiön liesituulettimen rasvasuodattimen peseminen tai vaihtaminen ennen jouluruokien valmistamista varmistaa, että ruuanlaitossa syntyvät käryt ja kosteus poistuvat tehokkaasti. Jääkaapin puhdistaminen sekä sisä- että ulkopuolelta on ajankohtaista jouluruokien säilyvyyden takaamiseksi. Pakastimen ja helian taakse on myös saattanut kerääntyä villakoiria.

Hyvillä välineillä hyvää jälkeä

Imuroimalla voi puhdistaa monia sellaisia pintoja, joita ei voi pyyhkiä nihkeällä siivousliinalla. Katot, seinät, sohvat ja tuolit sekä sängyt ja patjat on usein helpointa puhdistaa imurilla. Keskuspölynimuri, joka vie kaiken poistoilman suoraan ulos, on hyvä ratkaisu. Hepa-suodattimella varustettuna tavallinenkaan imuri ei päästä pienimpiä hiukkasia takaisin huoneilmaan. Imuroitaessa syntyvät ilmapirtaukset kuitenkin nostavat pölyä ilmaan, jolloin osa pölystä jää pyydystämättä imurilla. Parituntia imuroinnin jälkeen laskeutuneen pölyn voi pyyhkiä esimerkiksi pölyn hyvin sitovalla mikrokuituliinalla.

Siivousvälineiden puhtaus on tärkeää. Likaisella välineellä ei saa puhdasta jälkeä, vaan ainoastaan levittää likaa ja mikrobeja. Siivousliinat, mopit, lastat, imurin suuttimet ja muut välineet pitää aina puhdistaa jokaisen käyttökerran jälkeen. Imurin suodattimet ja pölypussit kannattaa vaihtaa mieluummin hiukan ennen kuin olisi välttämätöntä.

Joulun tuoksu ei tule puhdistusaineista

Voimakkaat puhdistusaineet ovat haitaksi paitsi puhdistettaville pinnoille myös pesijän iholle ja hengitysteille. Suositeltavimmissa puhdistusaineissa ei ole turhia ärsyttäviä aineita kuten hajusteita. Suihkutettavista aineista osa päättyy aina myös hengityselimiin, siksi niiden käyttöä kannattaa välttää. Kotona ei myöskään tarvita desinfiioivia, antibakteerisia tuotteita. Puhdas koti ei tuoksu millekään. Hajujen lähteet pitää poistaa, ei peittää hajuja keinotekoisilla tuoksuilla.

Mielikuvaan joulusta kuuluu useimmilla erilaisia tuoksua. Toiselle se on paistuvien piparien, toiselle sisään kannetun kuusen tuoksu. Jouluna myös myydään paljon voimakkaasti tuoksuvia tuotteita,

kuten tuoksukynttilöitä, hyasintteja, haju- ja partavesiä. Valitettavasti monet näistä joulun tuoksuisista aiheuttavat allergisille ja astmaatikoille oireita. Voimakkaat tuoksut ovat pahaksi myös monille migreenistä kärsiville ja tuoksuyliherkille. Lähimmäisten huomioon ottaminen sopiikin hyvin jouluun: hajusteettomien tuotteiden käyttö on pieni ele.

Kysy lisää sisäilman puhtaudesta

Allergia- ja Astmaliiton Sisäilmaneuvoonnasta, p. 0600 14429, voi kysyä sisäilman puhtauteen liittyvistä asioista, esimerkiksi allergisen kodin siivouksesta. Sisäilmaneuvoonta palvelee maanantaista torstaihin klo 9-12.

Allergianeuvonnassa, p. 0600 14419, terveydenhuollon ammattilaiset vastaavat allergia- ja astma-kysymyksiin maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9–13 ja torstaisin klo 14–18 (1.1. alkaen klo 13-17). Puhelujen hinnat ovat 0,85 e/min + paikallisverkkomaksu.

Lisätietoja:

- sisäilma-asiantuntija Taiju Virtanen tai rakennustekninen asiantuntija Tuula Syrjänen, Allergia- ja Astmaliitto ry, p. (09) 4733 51, sähköposti: etunimi.sukunimi@allergia.com
- tiedottaja Outi Rastas, Allergia- ja Astmaliitto ry, p. (09) 4733 5317, 040-7303 851, tiedotus@allergia.com
- www.allergia.com

