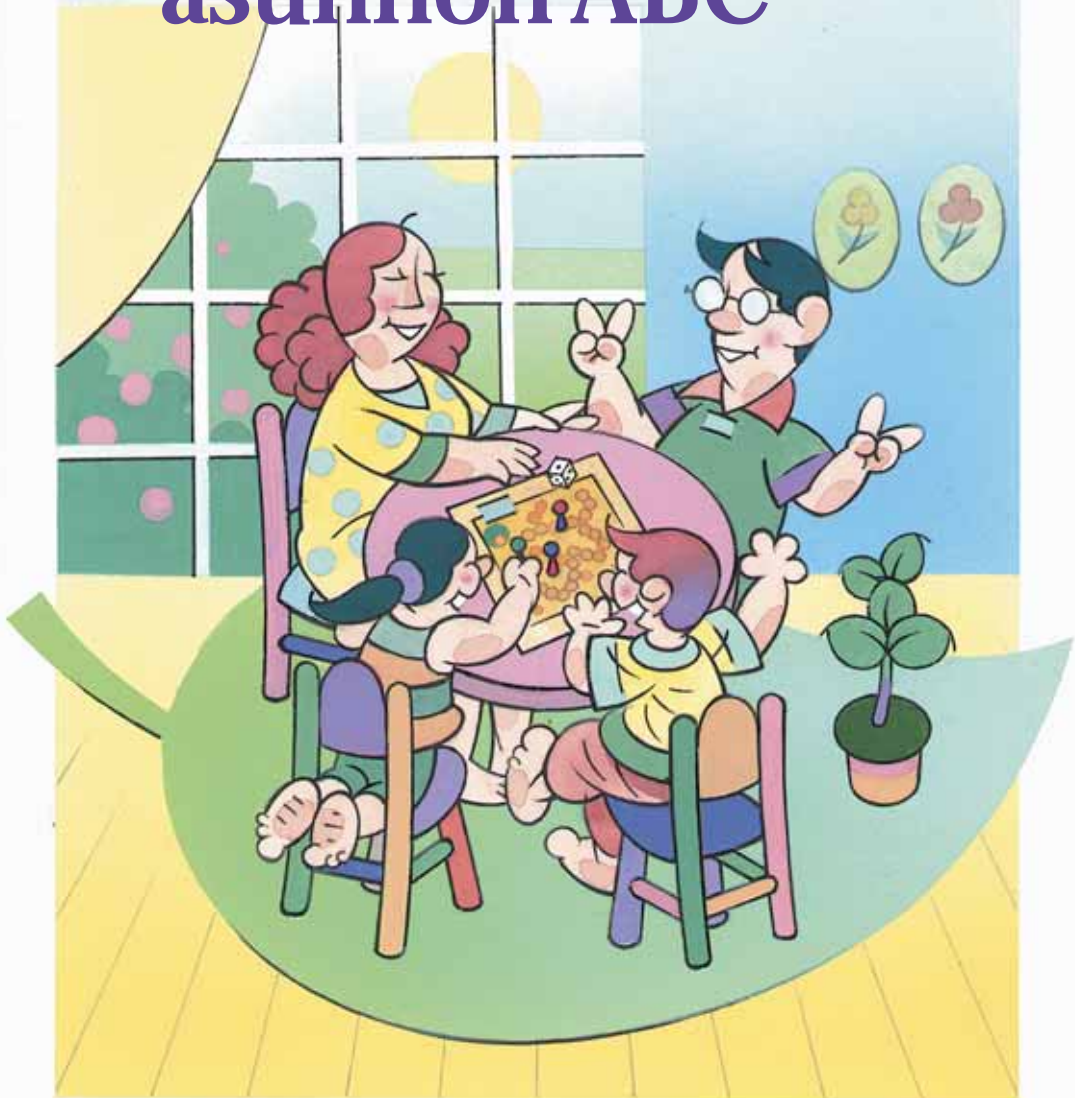


Terveellisen asunnon ABC



Terveellisen asunnon ABC

Oppaaseen on koottu joukko tärkeitä asunnon terveellisyteen vaikuttavia tekijöitä. Toivottavasti opas rohkaisee lisätiedon hankintaan. Terveellistä asumista!

Huonelämpötila ja ilmankosteus

2

Oikea huonelämpötila (20 - 22 °C) on kaiken lähtökohta. Useimmissa asunnoissa huonelämpötila on liian korkea (yli 23 °C). Tämä lisää energiankulutusta sekä aiheuttaa tunkkaisuuden tunnetta ja terveyshaittoja. Myös pitkäaikainen asuminen vetoisassa ja viileässä asunnossa (lämpötila jatkuvasti alle 18 °C) voi aiheuttaa terveyshaittaa.

Pintojen lämpötila

Lattian pintalämpötilan tulee olla vähintään 18 °C. Alhainen pintalämpötila voi olla lapsille ja aikuisillekin haitallinen. Alhaiset pintalämpötilat – muuallakin kuin lattialla – voivat aiheuttaa kosteuden tiivistymistä rakenteisiin ja edelleen niiden homehtumista.



Huoneilman kosteus

Lämmityskaudella sopiva sisäilman suhteellinen kosteus on noin 25 – 45 %. Useat tekijät (yli 23 asteen lämpötila, pölyisyys ja monet kemialliset epäpuhtaudet) aiheuttavat kuivuuden tunnetta. Sydäntalvella ilmankostuttajaa voi tarvittaessa käyttää, muulloin se on turhaa. Suoraan höyrystävä kostutin on paras vaihtoehto, muut kostutintyytit voivat olla ongelmallisia. Kostuttimen säännöllinen puhdistus on tärkeää. Kostutinta käytettäessä on seurattava huoneilman kosteutta jatkuvasti kosteusmittarilla. Suhteellinen kosteus ei saa talvella jatkuvasti olla liian korkea (yli 45 %), homeet ja pölypunkit saavat silloin lisääntymisensä tarvittavan veden. Kosteus ei saa tiivistyä ikkunoihin tai ulkoseinille. Sauna- tai pyykkipäivänä tilapäisesti kohoavasta huoneilman kosteudesta ei yleensä ole haittaa. Kesällä sisäilman suhteellinen kosteus nousee ulkoilman kosteudesta johtuen ajoittain jopa yli 60 prosenttiin.

Siivous

Pidä kodin pinnat puhtaina säännöllisellä siivouksella. Valitse helposti puhtaana pidettäviä, pölyämättömiä materiaaleja. Vältä kokolattiamattoja ja rosoisia pintoja. Varmista, että pölynimurin poistosuodatin on kunnossa, etlet käytä keskuspölymuria. Tuuleta imuroinnin jälkeen ilmaan jääneet pienet pölyhiukkaset pois. Nihkeään siivousliinaan tai moppiin pöly tarttuu tehokkaasti, eikä voimakkaita pesuaineita yleensä tarvitse käyttää.

Ilmanpuhdistin

Säännöllinen siivous ja toimiva ilmanvaihto ovat hyvän ilmanlaadun ta. Jonkin erityisen pöly- tai muun epäpuhtauslähteen aiheuttamien haittojen paikallisessa torjunnassa voi laadukkaasta ilmanpuhdistimesta olla hyötyä. Ilmanpuhdistinta tulee huoltaa ja puhdistaa säännöllisesti.

Lisätietoa:
www.heli.fi >
home >
sisäilmaan
vaikuttavat
laitteet

Lemmikit ja huonekasvit

Allergisten ihmisten tulee välttää heitä allergisoivien eläinten hankkimista. Toivottavaa on, että lemmikkieläinten omistajat huomioisivat, että talossa voi asua myös allergisia ihmisiä.

Useat huonekasvit voivat aiheuttaa ärsytys- ja allergiaoireita tuoksullaan, siitepölyllään tai maitiaisnesteellään. Kasveihin voi myös kertyä pölyä ja mullassa muhia hometta. Kasvien valinnassa voi käyttää apuna esimerkiksi Allergiakasvit -kirjaa (T. Haah-tela ja P. Sorsa, Kirjayhtymä Oy).



Ilmanvaihto

Koneellinen ilmanvaihto on pidettävä toiminnassa jatkuvasti asuntoon kertyvien epäpuhtauksien poistamiseksi; ei vain ruoanvalmistuksen aikana. Oikein toimiva ilmanvaihto ei aiheuta melua eikä vetoa. Vaadi, että talosi ilmanvaihto on kunnossa ja oikein säädetty. Laittamalla paperiarkin poistoventtiiliin eteen voit tarkistaa, että ilmaa virtaa poistoilmahormiin. Nyrkisääntönä voi pitää, että talouspaperiarkin pitäisi pysyä venttiilissä kiinni. Huoneilman pitäisi vaihtua vähintään kerran kahdessa tunnissa. Tällöin ilma ei tunnu tunkkaiselta. Huoneilman laadun huomaa parhaiten tultaessa ulkoa asuntoon. Hajujaisti tottuu ja turtuu hajuun nopeasti.

Makuuhuoneiden ilmanvaihtoa voi parantaa jättämällä väliovet yön ajaksi auki. Kylpyhuoneen ilmanvaihto on liian pieni, jos peili höyrystyy lyhyen suihkun aikana.

Tuloilman saanti

Mikäli asunnossa on ulkoilmaventtiilit, tulee niiden olla talvellakin ainakin jonkin verran auki. Lämpiminä vuodenaikoina ulkoilman saannista ei pidä pihistää!

Mikäli ulkoilmaventtiileitä ei ole, tarkista että sisäikkunoiden yläreunasta ja ulkoikkunoiden alareunasta on poistettu tiivistettä noin 20 – 30 senttimetrin matkalta korvausilman saamiseksi riittävästi oleskeluhuoneisiin (makuu- ja olohuoneet). Keittiön ikkunasta tiivistettä ei tarvitse poistaa.

Oleskeluhuoneista ilma virtaa kohti poistoventtiilejä, jotka ovat tavallisesti keittiössä, vaatehuoneessa ja kosteissa tiloissa. Huoneiden välillä ilmalle tulee olla reitit, esimerkiksi väliovien alla 20 mm:n raot.

Ulko-oven avaamisen vaikeus tai postiluukkuun raotettaessa syntyvä voimakas ilmavirtaus ovat merkkejä puutteellisesta korvausilman saannista. Ilma on tarkoitus ottaa suoraan ulkoa eikä porraskäytävästä tai naapurista. Naapurin hajujen kulkeutuminen omaan huoneistoon johtuu yleensä oman huoneiston huonosta korvausilmansaannista.

Ulkoilma-aukkoihin voidaan asentaa suodatin, joka vähentää hiukkasten (pölyn) kulkeutumista sisälle asuntoon. Suodattimen pitäisi olla riittävän tehokas (suodatinluokka F7). Varsinkin likainen suodatin vähentää tuloilman saantia.

Mikäli asunnossa on koneellinen tuloilma, se yleensä suodatetaan. Tuloilmakanaviston puhtaus tarkistetaan vähintään 5 vuoden välein. Tuloilma tulisi ottaa ilman laadun kannalta parhaasta paikasta.

Kaikki suodattimet on vaihdettava tai puhdistettava säännöllisesti, yleensä vähintään kaksi kertaa vuodessa.

**Rasvasuodattimen
voi useimmiten pestä
astianpesukoneessa.**

Poistoilmaventtiilit

Huolehdi poistoilmaventtiilien puhdistamisesta vähintään kerran vuodessa, keittiön poistoilmaventtiili on syytä puhdistaa useamminkin. Kysy tarvittaessa neuvoa isännöitsijältä, ettei vahingossa muuta venttiilien säätöjä. Missään tapauksessa venttiilejä ei saa tukkia.

Rakennuksen omistajan – siis asunto-osakeyhtiön tai vastaavan – kuuluu huolehtia itse poistoilmahormin nuohouksesta vähintään kymmenen vuoden välein.

Liesituuletin

Liesituuletin tai -kupu on tarpeen joka keittiössä. Sen toiminta on varmistettava

pesemällä rasvasuodatin 2 - 3 kuukauden välein. Kerrostalon painovoimaiseen poistoilmahormiin tai koneelliseen poistoilmavaihdon yhteiskanavajärjestelmään ei saa liittää liesituuletinta, mutta liesikuvun kylläkin.

Tuuletus

Asuntoa on syytä tuulettaa tilapäisesti ajankohtina, jolloin ilmanvaihdon lisääminen on tarpeen (esimerkiksi siivous ja ruoanlaitto). Tuulettaa saa, vaikka asunnossa olisikin koneellinen ilmanvaihto. Ristiveto on tehokkain tuuletustapa. Pitkäksi aikaa raolleen jätetyt ikkunat lisäävät turhaan energiankulutusta.



Home- ja kosteusvauriot

Homevaurion syynä on aina rakenteissa oleva tai aikaisemmin ollut kosteus. Kosteus voi olla peräisin sadevedestä, maaperästä, putkivuodoista tai rakennusmateriaalien kastumisesta rakentamisen tai korjaustöiden aikana. Myös virheet kosteiden tilojen vesieristyksissä tai niiden puutteellinen ilmanvaihto voivat johtaa homevaurioon.

6

Homevaurion voi huomata tunkkaisesta maakellaria muistuttavasta hajusta, kosteuden aiheuttamista jäljistä pintamateriaaleissa ja joskus näkyvästä homekasvustosta. Kosteus saattaa myös aiheuttaa pintamateriaalien irtoamista tai lohkeilua. Usein homevaurio on kuitenkin rakenteiden sisässä näkymättömissä.

Home- tai kosteusvaurio on aina korjattava. Kostunut materiaali homehtuu ennen pitkää. Home- ja kosteusvaurio voi johtaa terveyshaittojen lisäksi lahovaurioihin ja materiaalien turmeltumiseen. Korjaamisen lähtökohtana on estää kosteuden pääsy rakenteeseen. Tämän jälkeen homehtuneet materiaalit pääsääntöisesti poistetaan ja rakenteet kuivataan. Mikäli tämä ei ole mahdollista (esimerkiksi perustukset ja kantavat rakenteet), rakenteet kuivataan huolellisesti ja pinta puhdistetaan mekaanisesti esimerkiksi jyrsimällä ja käyttämällä homeenpoistoainetta. Korjauksissa on käytettävä korjausrakennustekniikan asiantuntemusta.



Remontti

Vältä asumista remontoitavassa asunnossa. Varo kosteuden sulkemista rakenteiden sisään. Esimerkiksi betonin on annettava kuivua riittävästi ennen pintamateriaalin asentamista. Huolehdi, etteivät kosteudelle arat rakennusmateriaalit joudu sateen kastelemiksi. Käytä pölyävissä töissä asianmukaista suojainta ja pyri estämään pölyn leviäminen korjattavasta tilasta muualle. Huolehdi riittävästä ilmanvaihdosta myös remontin aikana, mutta suojaa poistoilmakanavisto esimerkiksi suodatinkankaalla.

Ikkunaremontin yhteydessä kannattaa samalla laittaa myös korvausilma-asiat kuntoon.

Muista, että vanhoissa rakennuksissa on käytetty asbestia muun muassa putkistojen eristämiseksi. Laki edellyttää, että asbestin purkutyöt tehdään luvansaaneilla urakoitsijoilla.

Hajut

Haju on aina viihtyisyyshaitta ja merkki mahdollisesta terveyshaitasta. Sen syy on selvittävää ja ryhdyttävä toimenpiteisiin haitan poistamiseksi. Haju voi aiheutua asunnon homevauriosta, rakennus- ja sisustusmateriaalien tai lattiakaivon aiheuttamista epäpuhtauspäästöistä. Haju voi olla peräisin myös rakennuksen muista tiloista tai naapuriasunnoista. Tällöin se voi kulkeutua portaikosta oven ja postiluukun kautta, rakenteiden läpi, ilmanvaihtohormien halkeamien tai asuntojen välillä kulkevien tiivistämättömien putkien läpivientien kautta. Se voi tulla myös ulkoa avoimista ikkunoista tai ovista.

Rakennus- ja sisustusmateriaalit

Vältä voimakkaasti haisevia sisustus-, pinta- ja muita materiaaleja. Suosi M1-merkittyjä tuotteita, jotka on mittauksin todettu vähäpäästöisiksi. Listan M1-merkin saaneista tuotteista löydät Rakennustietosäätiön sivuilta www.rts.fi.

Tuuleta uusia materiaaleja, kunnes haju on haihtunut. Maalaa käsittelemättömät lastulevyypinnat. Käytä vesiohenteisia, mahdollisimman hajuttomia maaleja ja lakkoja. Käytä listoja ja nauvoja mieluummin kuin liimaa ja kittejä. Suositeltavaa on valita helposti puhdistettavia pintoja, kuten parketit, klinkkerit ja maalatut pinnat.



Radon ei haise

Radon aiheuttaa Suomessa noin 200 keuhkosyöpää vuosittain. Radon on radioaktiivinen kaasu, jota ei voi aistia. Sisäilman radonpitoisuus selviää kuitenkin vaivattomasti mittaamalla. Jos pitoisuus todetaan suositusarvoa korkeammaksi, voidaan taloa korjata. Helpointa radonin torjunta on kuitenkin rakennusvaiheessa.

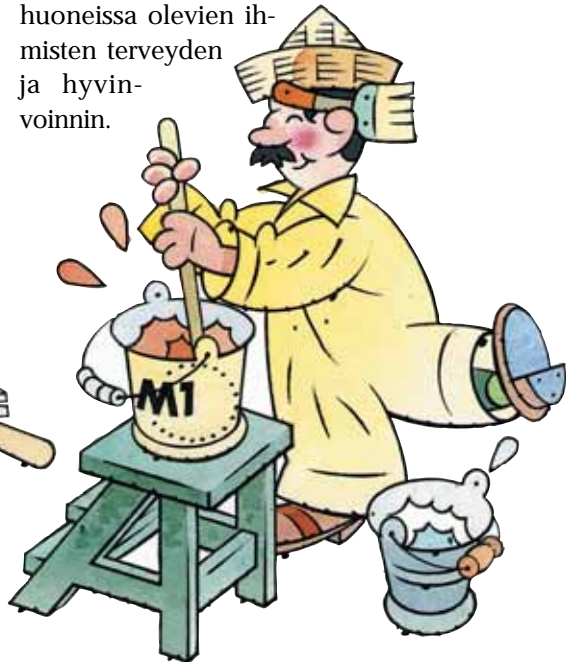
Lisätietoja saat kunnan terveys- ja rakennusviranomaisilta sekä Säteilyturvakeskuksesta (www.stuk.fi).

Kemikaalit

Jos käsittelet asunnossa kemikaaleja (esim. askartelu- ja taidekemikaalit), tehosta mahdollisuuksien mukaan ilmanvaihtoa tai huolehdi riittävästä tuuletuksesta.

Tupakointi

Ajattele kanssaihmissiäsi: sisätiloissa tupakointi vaarantaa kaikkien samoissa huoneissa olevien ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin.



Terveellinen asunto on perusoikeus

Uutta asuntoa hankkimassa

Jos olet hankkimassa uutta asuntoa, kiinnitä huomiota asunnon sisäilmaan ja ilmanvaihtoon sekä mahdollisiin home- ja kosteusvaurioihin. Olipa kyseessä asunnon entinen omistaja, vuokranantaja tai asunnonvälittäjä, vaadi asianmukaisia tietoja. Kysy tarvittaessa lisätietoja isännöitsijältä. Varsinkin omakotitalon ja rivitaloasunnon hankkijan kannattaa käyttää pätevää kuntotarkastajaa. Lista asuntokaupan kuntotarkastajan tutkinnon (AKK) suorittaneista löytyy Kiinteistöalan Koulutuskeskuksesta (www.kiinko.fi).

Mikäli asunto on vastavalmistunut, tehosta ainakin vuoden ajan ilmanvaihtoa ja tuuleta tavanomaista

useammin. Materiaaliperäiset päästöt ovat vastavalmistuneessa asunnossa korkeimmillaan.

Mistä apua?

Jos toteat tai epäilet asunnossasi olevan epäkohdan, jonka korjaaminen ei omin neuvoin onnistu, ota yhteyttä isännöitsijään. Mikäli epäkohta ei korjaudu, ota yhteys kotikuntasi terveystö-
ranomaisiin. He voivat tehdä tarvittavia tutkimuksia ja mittauksia asunnossa. Neuvojen ja ohjeiden lisäksi heillä on mahdollisuus antaa taloyhtiölle korjauskehotuksia ja -määräyksiä.

Omakotitalon omistajan kannattaa kääntyä kuntotutkimuksia tekevän insinööritoimiston puoleen.



Hengityслиiton korjausneuvontatoiminta

Hengityслиitto Helillä on viisi homevaurioihin ja sisäilmaongelmiin erikoistunutta korjausneuvojaa, jotka työskentelevät Helsingissä, Oulussa, Joensuussa, Anttolassa ja Vammalan Karkussa. Korjausneuvojat neuvovat apua tarvitsevia homevaurioihin, ilmanvaihto-ongelmiin, allergiakodin rakentamiseen ja muihin sisäilma-asiin liittyvissä kysymyksissä.

Osa korjausneuvojen työtä on koulutus. He vetävät keskusteluryhmiä Helin kuntoutuskursseilla, oppitunteja sekä luentoja homevaurioiden ja sisäilmaongelmien korjaamisesta esimerkiksi oppilaitoksissa ja hengitysyhdistyksiä tilaisuuksissa. Koulutusta voidaan suunnata myös rakennus- ja terveysalan ammattilaisille. Lisäksi korjausneuvoja voi pyytää pitämään luentoja erilaisissa koulutustilaisuuksissa.

Puhelinneuvonta

Korjausneuvojat antavat puhelinneuvontaa tiistaista perjantaihin klo 9–15 numerossa 020 757 5181. (Lisätietoja seuraavalla sivulla.)

Homeloukku-projekti

Homeloukku-projekti on Hengityслиiton ja Asumisterveysliiton yhteishanke, jonka tavoitteena on auttaa kotinsa vakavan homevaurion takia sairastelukierteeseen joutunutta perhettä. Rakennusten homevaurio on

tyypillisesti niin laaja, että sen korjaaminen maksaa useita kymmeniä tuhansia euroja.

Homeloukku-projektissa AsTe ry arvioi perheen terveydellisen ja taloudellisen tilanteen sekä mahdollisuuden saada talon korjaukseen julkista avustusta. Helin korjausneuvojat laativat AsTeen valikoimien asiakkaiden koodille korjaussuunnitelmat ja valvovat korjauksien laatua.

Homeloukku-projektissa myös vahvistetaan perheen uskoa tulevaisuuteen, tuetaan heitä raskaassa tilanteessa ja estetään heitä syrjäytymästä.

Jos epäilet olevasi homeloukussa, ota yhteys Asumisterveysliitto AsTe ry:n puh. (03) 877 5412 tai Hengityслиiton korjausneuvojiin, puh. 020 757 5181.

Lisätietoja www.heli.fi/home





Liity jäseneksi!

Hengityслиitto Heli ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengityssairaiden ja heidän läheistensä elämänlaatua sekä toimivat terveellisen elinympäristön puolesta.



Suku- ja etunimi _____

Syntymäaika _____ Ammatti _____

Kotikunta _____ Äidinkieli _____

Osoite _____

Postinumero _____ Postitoimipaikka _____

Puhelin koti _____ työ _____

Sähköpostiosoite _____

Haluan liittyä jäseneksi.

hengityssairauteni on/ovat: _____

en ole hengityssairas

olen alle 15-vuotiaan huoltaja

olen alle 15-vuotias

Perheessämme on jo aiemmin hengitysyhdistyksen jäsen/jäseniä

kyllä ei

Toimitamme jäsenhakemuksesi kotikunnassasi toimivaan hengitysyhdistykseen.

Jos haluat kuitenkin liittyä johonkin toiseen hengitysyhdistykseen, kirjoita yhdistyksen nimi tähän _____.

Suostun ylläesitettyjen tietojen tallentamiseen Hengityслиitto Heli ry:n jäsenrekisteriin.

Päiväys _____

Allekirjoitus _____

Huoltajan allekirjoitus, _____
jos olet alle 15-vuotias

PS. Jokaisen jäseneksi liittyvän on täytettävä oma lomake.





00003 Vastauslähetyks

5005132

Hengitysliitto Heli ry



Hengitysliitto
Heli maksaa
postmaksun

12

Taita ja teippaa

**Jäsenetuihin kuuluu
mm. 6 kertaa vuodessa
ilmestyvä Hyvä Hengitys -lehti.**

