



Sisäilman laatu ja allergiaoireet työympäristössä

Sisäilman laatu vaikuttaa merkittävästi työntekijöiden viihtymiseen, työtehoon ja terveyteen.^{1,2,3} Huono sisäilman laatu voi lisätä allergioiden riskiä ja altistaa työntekijöitä muun muassa hengitystie- ja ärsytysoireille. Onkin keskeistä, että työympäristöissä kiinnitetään huomiota sisäilman laatuun – ja onneksi allergiaoireiden riskiä lisääviin tekijöihin voidaan vaikuttaa.²

Sisäilman laadun merkitys

Työikäisistä suomalaisista joka viides nainen ja joka kymmenes mies on kokenut sisäilmaan liitettyjä oireita työpaikalla viime vuoden aikana.⁴ Sisäilman laadun parantaminen tukee työhyvinvointia ja vähentää sairauspoissaoloja.^{5,6}

Huono sisäilman laatu voi johtua muun muassa puutteellisesta ilmanvaihdosta, kosteudesta tai sisäilmassa olevista hiukkasista, kuten homeitiöistä.^{1,6} Nämä tekijät voivat lisätä allergioiden riskiä sekä aiheuttaa hengitystie-, silmä- ja iho-oireita.²

[Lue lisää sisäilman haittatekijöistä.](#)

Allergiaoireiden hallinta työpaikalla

Työpaikoilla voidaan toteuttaa erilaisia toimia sisäilman laadun parantamiseksi ja allergeenialtistuksen minimoimiseksi:

1. **Ilmanvaihdon tehostaminen:** Riittävä ilmanvaihto poistaa sisäilmasta haitallisia hiukkasia ja parantaa sen laatua.⁶
2. **Säännöllinen siivous:** Jotta sisäilma pysyisi puhtaana, on tärkeää estää pölyn ja muiden hiukkasten kertymistä. Esimerkiksi siivouksen tehostaminen voi auttaa oireiden hallinnassa.⁵
3. **Kosteuden hallinta:** Kosteuden ja homekasvustojen torjuminen on kriittistä, sillä homeitiöt ovat merkittävä allergeenien lähde.¹
4. **Työympäristön suunnittelu:** Materiaalivalinnat, kuten vähäpäästöisten rakennus- ja sisustusmateriaalien käyttö, voivat vähentää allergeenialtistusta.⁷

Allergikot kannattaa ottaa huomioon myös huonekasvien valinnassa ja hoidossa.⁸

Riskialttiit ammatit

Tietyissä ammateissa altistutaan erilaisille tekijöille, joiden myötä on suurempi riski sairastua allergiaan. Jos työssä altistuu säännöllisesti esimerkiksi eläimille tai voimakkaille kemikaaleille ja tuoksuille, sairastumisen riski on tavanomaista suurempi. Ongelmia voidaan usein kuitenkin ehkäistä varovaisuudella ja hyödyntämällä suojavarusteita.⁹

Jos työpaikalla havaitaan esimerkiksi kosteusvauriojälkiä tai outoja hajuja, on tärkeää selvittää niiden aiheuttaja, jotta voidaan tunnistaa ja korjata sisäilman laatua häiritsevät tekijät ajoissa.³ Ongelmien ennakoinnissa on keskeistä seurata säännöllisesti rakennuksen ja sen laitteiden toimintaa sekä huomioida työntekijöiden oireilua.^{4,10} Työkyvyn tukeminen ja ongelmien ennaltaehkäisy on työpaikan ja työterveyshuollon yhteistoimintaa.⁵

LÄHTEET (REFERENCES AND REFERENCE NUMBERS WILL NOT BE PUBLISHED ON THE WEBSITE):

1. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Miten sisäilma vaikuttaa terveyteen? 2023. Saatavilla: <https://thl.fi/aiheet/ymparistoterveys/sisailma/miten-sisailma-vaikuttaa-terveyteen-> [Viitattu 18.12.2024]
2. Sisäilmayhdistys. Sisäilmatietoa: Terveysvaikutukset. 2022. Saatavilla: <https://www.lyyti.fi/att/31b2/15cd4bdd720748bc8fc095cfd6e087508095ff361c48bee1b6> [Viitattu 18.12.2024]
3. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Sisäilma. 2023. Saatavilla: <https://thl.fi/aiheet/ymparistoterveys/sisailma> [Viitattu 18.12.2024]
4. Työterveyslaitos. Sisäilma, terveys ja oireilu. Saatavilla: <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/sisailma/sisailma-terveys-ja-oireilu> [Viitattu 18.12.2024]
5. Allergia-, Iho ja Astmaliitto. Sisäilmaan liittyvän oireilun ja sairastumisen hoitosuositus. 2023. Saatavilla: https://www.allergia.fi/site/assets/files/21713/luonnos_sisailmaan_liittyvan_oireilun_ja_sairastumisen_hoitosuosituksesta_231221-2.pdf [Viitattu 18.12.2024]
6. Työterveyslaitos. Sisäilma. Saatavilla: <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/sisailma> [Viitattu 18.12.2024]
7. Allergia-, Iho ja Astmaliitto. Sisäilma. 2024. Saatavilla: <https://www.allergia.fi/allergia/kemikaalit-ja-ymparisto/sisailma/> [Viitattu 18.12.2024]

8. Allergia-, Iho ja Astmaliitto. Viherkasvit. 2022. Saatavilla:
<https://www.allergia.fi/allergia/mita-allergia-on/allergioiden-yleisimmat-aiheuttajat/viherkasvit/> [Viitattu 18.12.2024]
9. Työterveyslaitos. Riskialttiit ammatit. Saatavilla:
<https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/toissa-terveena-ammatinvalinta-allergia-ihottuma-ja-astma/riskialttiit-ammattit> [Viitattu 18.12.2024]
10. Sisäilmayhdistys. Sisäilmatietoa: Mistä apua sisäilmaongelmiin. Saatavilla:
<https://www.lyyti.fi/att/12d3f2/2e0b5497fe23078bbedf5acc953f1dbef033bed85c1e10> [Viitattu 18.12.2024]