



Hyvä sisäilma on allergisen valttikortti

Vietämme jopa 95 % ajastamme sisätiloissa, jonka takia laadukas sisäilma on terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Tuoksultaan laadukas sisäilma on neutraalia sekä lämpötilaltaan ja ilmankosteudeltaan miellyttävää.¹⁻³

Sisäilmassa voi olla lukuisia erilaisia kasvi- ja eläinperäisiä allergeenejä, yleisimpinä siitepölyt sekä lemmikkien hilse ja karvat. Kyseiset allergeenit voivat aiheuttaa hengitystie- ja allergiaoireita allergikoille ja astmaatikoille, jotka ovat herkistyneet niille.²

Mitä sisäilman haittatekijöihin kuuluu?

- korkea sisälämpötila²
- kuiva sisäilma²
- puutteellinen ilmanvaihto²
- pöly³
- mineraalikuidut, kuten lasi- ja kivituidut²
- tupakansavu²
- erilaiset allergeenit²
- haihtuvat orgaaniset yhdisteet (VOC)²
- kosteus- ja homevauriot³

Miten sisäilmaa voi parantaa?

- Huolehdi riittävästä ilmanvaihdesta.⁴
- Asenna ulkoilmasuodattimet vähentämään epäpuhtauksien kulkeutumista sisätiloihin.⁴

- Käytä vähäpäästöisiä, pölyämättömiä ja helposti puhdistettavia sisustusmateriaaleja.⁴
- Pidä huoneenlämpötila 20–22 asteessa.⁴
- Siivoa säännöllisesti.⁴
- Vältä tupakoimista sisätiloissa.⁴
- Tarkkaile kotisi kuntoa, ja tee tarvittavat huolto- ja korjaustoimenpiteet ajallaan.⁴
- Suosi tuotteita, joille on myönnetty Allergiatunnus.⁵

REFERENCES FOR APPROVAL (REFERENCES AND REFERENCE NUMBERS WILL NOT BE PUBLISHED ON THE WEBSITE):

Lähteet:

1. Työsuojelu. Sisäilmasto. (<https://tyosuojelu.fi/tyoolot/tyoymparisto/sisailmasto>) Haettu 18.7.2024.
2. THL. Miten sisäilma vaikuttaa terveyteen? (<https://thl.fi/aiheet/ymparistoterveys/sisailma/miten-sisailma-vaikuttaa-terveyteen->) Haettu 18.7.2024.
3. Työterveyslaitos. Sisäilma. (<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/sisailma>) Haettu 18.7.2024.
4. Hengitysliitto. Sisäilman laatu. (<https://www.hengitysliitto.fi/kodin-sisailma-ja-kunnossapito/sisailman-laatu/>) Haettu 18.7.2024.
5. Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. Sisäilma. (<https://www.allergia.fi/allergia/kemikaalit-ja-ymparisto/sisailma/>) Haettu 18.7.2024.