

HUOLETTAAKO SISÄILMA? TOIMI NÄIN!

Jos huomaat puutteita Vantaan kaupungin kiinteistön sisäilmassa, kerro siitä toimipaikan henkilökunnalle tai työpaikan esimiehelle. Hyvin usein asian pystyy korjaamaan huoltotoimilla.

Työpaikan esimies (esim. rehtori, päiväkodinjohtaja) tekee ilmoituksen ongelmasta huoltojärjestelmään. **Oireilevan henkilön** on syytä kertoa oireistaan terveydenhuoltoon hoitopolun aloittamiseksi.

Jos haitta jatkuu huollon toimista huolimatta ja kiinteistössä herää huoli sisäilmasta, asiaa pitää ryhtyä selvittämään. **Työpaikan esimies tekee silloin sisäilmailmoituksen tilakeskukselle.**

Asiasta kerrotaan tarkemmin alla.

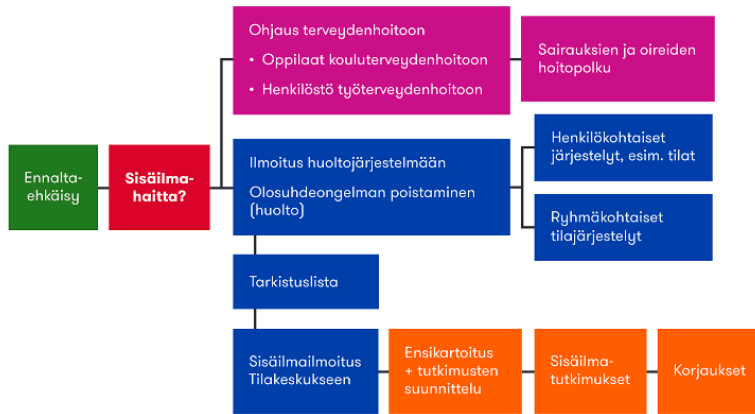
1 Sisäilman aiheuttamien haittojen vähentäminen ja estäminen

Tavallisimmat sisäilmahaitat liittyvät tilojen ylläpitoon ja käyttöön: tunkkaisuus, hajut ja pöly. Myös kylmyys, kuumuus, vetoisuus, sisäilman kuivuus ja riittämätön ilmanvaihto ovat yleisiä haittoja.

Sisäilmahaitan aiheuttajan selville saaminen vie usein aikaa, joten samaan aikaan on syytä aloittaa neljänlaisia toimia:

- A. oireista kärsivän hoito terveydenhoidossa sairauksien ja oireiden hoitopolulla
- B. yksilölliset tai ryhmää koskevat toiminnalliset parannukset kuten esim. huonejärjestelyt, etätyöt ja muut järjestelyt toimipaikassa
- C. toimipaikan välittömät huoltotyöt sekä tilojen siisteyden ja riittävän puhtauden varmistaminen
- D. sisäilmatutkimukset, haitan poistamisen akuutit toimenpiteet ja mahdolliset korjaukset.

Sisäilmaprosesseja Vantaalla



2 Oireet ja toimenpiteet

2.1 Oireet ja hoitopolku terveydenhoidossa

Sisäilmaoireiluun liitetään tyypillisesti seuraavia oireita: ärsytysoireet (esim. käheys, allergiaoireet, hengenahdistus, vinkuna tai muu hengitystien-, silmien-, nenän-, kurkun-, nielun- tai ihon ärsytysoire), yleisoireet (flunssat tai esim. nenän kuivuus tai tukkoisuus, nuha, väsymys, päänsärky, pahoinvointi, kuumeilu, vilutus, alilämpö, lihas- ja niveloireet), tulehdukset (esim. keuhkoputki-, poskiontelo- ja korvatulehdus) sekä pitkäaikaissairaudet ja -oireet (esim. allerginen nuha, astma, homepölykeuhko ja monikemikaaliyliherkkyys).

Sisäilmaoireille on tyypillistä, että niitä esiintyy ongelmatilassa oleskeltaessa ja ne häviävät tai lievenevät muualla. Toistuvilla infektioilla tai flunssalla on ominaista pitkittynyt taudinkuva, ja hankalan infektiotilanteen rauhoittuminen voi viedä kuukausiakin. On myös huomioitava, että normaalisti ihminen sairastaa kahdesta kymmeneen flunssaa vuodessa. Sisäilmaoireet ovat hyvin tavanomaisia oireita, mutta kaikki tavanomaiset oireet eivät silti johdu sisäilmaongelmista. Tällä hetkellä ei ole olemassa lääketieteellistä tutkimusta, jolla rakennuksen vaurion voidaan varmuudella todeta aiheuttavan sairastumista.

Oireet voivat olla epämääräisiä, mutta helpottuvat usein tiloista poistuttaessa. Sisäilmahaitat ovat kiusallisia, ja osalle käyttäjistä aiheutuu voimakkaastikin häiritseviä oireita. Oireita pystytään usein lieventämään lääkityksellä.

Oireiluun suhtaudutaan aina vakavasti. Päivähoito, koulu, kaupunki työnantajana ja terveydenhoito tekevät parhaansa helpottaakseen jokaisen oireilijan tilannetta.

2.1.1 Varhaiskasvatus ja esiopetus

Jos epäilee lapsen oireiden liittyvän sisäilmaan, huoltajia kehoitetaan ottamaan asia puheeksi terveydenhoidossa lääkärin kanssa. Epäilystä on syytä aina kertoa myös päiväkodinjohtajalle, jotta hän on tietoinen asiasta ja sisäilmatilanteen selvittely voi alkaa.

Päiväkodinjohtajien yhteystiedot löytyvät varhaiskasvatuksen verkkosivuilta:

https://www.vantaa.fi/varhaiskasvatus_ja_koulutus/varhaiskasvatus/palvelut/paivakodit

2.1.2 Koululaiset, opiskelijat

Jos epäilee oppilaan tai opiskelijan oireiden liittyvän sisäilmaan, asia kannattaa ottaa puheeksi koulu- tai opiskelijaterveydenhoitajan kanssa. Hän ohjaa tarvittaessa lääkäriin. Oire-epäilystä on syytä aina kertoa myös rehtorille, jotta hän on tietoinen asiasta ja sisäilmatilanteen selvittely voi alkaa. Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto on mukana kartoittamassa tilannetta ja tarvittaessa suunnittelemassa yksittäisen oppilaan kouluarkeen liittyviä käytännön järjestelyjä.

Rehtoreiden yhteystiedot löytyvät koulujen verkkosivuilta

https://www.vantaa.fi/varhaiskasvatus_ja_koulutus/perusopetus/koulujen_yhteystiedot

Lisätietoja Koululaisten hyvinvointi ja terveys -sivulta

https://www.vantaa.fi/varhaiskasvatus_ja_koulutus/perusopetus/koululaisen_hyvinvointi_ja_terveys

2.1.3 Vantaan kaupungin henkilöstö

Kaupunki vastaa työnantajana työtilojen terveellisyydestä ja turvallisuudesta. Jos epäilee oireidensa liittyvän sisäilmaan, asia tulee ottaa puheeksi työterveyshuollossa. Epäilystä on kerrottava myös esimiehelle, jotta hän on tietoinen asiasta ja voi aloittaa sisäilmatilanteen selvittelyn.

Vantaan kaupungin työpaikkoja koskeva sisäilmaohjeistus on keskitetty intraan sivulle Meidän Vantaa / Tilat / Sisäilma.

2.1.4 Tiloja käyttävät muut henkilöt

Jos epäilee oireidensa liittyvän kaupungin toimitilan sisäilmaan, asia kannattaa ottaa puheeksi terveydenhoidossa lääkärin kanssa. Epäilystä on syytä aina kertoa myös toimipaikan henkilöstölle. He välittävät tiedon esimiehelle, jotta sisäilmatilanteen selvittely voi alkaa.

2.2 Toimipaikan toimenpiteet

Oireisiin suhtaudutaan aina vakavasti. Päiväkoti, oppilaitos, työpaikka ja terveydenhoito tekevät parhaansa helpottaakseen oireilijan tilannetta.

Päiväkodinjohtajan, rehtorin tai esimiehen kanssa selvitetään, miten toimintaa voidaan jatkaa niin, ettei merkittäviä oireita aiheutuisi. Oppilaitoksissa oppilashuolto on mukana tilanteen ratkaisemisessa. Ratkaisut voivat olla esimerkiksi huonejärjestelyitä, etätyöskentelyä tai muita järjestelyjä. Ne voivat olla yksilöllisiä tai ryhmää koskevia.

2.3 Ennen sisäilmatutkimuksia tehtävät huoltotoimet

Sisäilmahaittoihin voi olla monta syytä. Aluksi pitää tarkistaa, että tiloja käytetään suunnitellusti, tiloja siivotaan sekä ilmanvaihto ja muut laitteet toimivat kuten kuuluu. Esimies tai muu sovittu henkilö tekee ilmoituksen tilojen huollosta vastaavaan yritykseen tai sen huoltojärjestelmään. Huoltoyritys huoltaa ja korjaa laitteet kuntoon.

2.4 Sisäilmatutkimukset ja korjaukset

Jos haitat jatkuvat huoltotoimista huolimatta, tiloista vastaava esimies tekee sisäilmailmoituksen tilakeskukselle. Tämä käynnistää selvittelyprosessin tilakeskuksessa, joka vastaa kaupungin omista tiloista.

Kaupungilla on toimitiloja myös yhtiöiden ja kaupungin ulkopuolisten omistajien kiinteistöissä. Nämä omistajat vastaavat tilojensa sisäilmatutkimuksista ja korjauksista. Tilakeskus välittää näitä tiloja koskevat sisäilmailmoitukset tilojen omistajalle.

Aluksi sisäilma-asiantuntijat kartoittavat rakennuksen nykytilan. Ensikartoituksen ja muiden tietojen perusteella päätetään sisäilma- ja rakennetutkimusten aloittamisesta ja tutkimusmenetelmistä.

Korjaukset voidaan suunnitella ja toteuttaa vasta huolellisten tutkimusten jälkeen, jotta sisäilmatilanne varmasti korjaantuu. Korjausten kiireellisyyden arvioivat rakentamisen asiantuntijat sisäilmatutkimustulosten sekä oireilun määrän ja vakavuuden perusteella.

Resurssien rajallisuuden vuoksi korjauksia joudutaan valitettavasti usein odottamaan pitkäänkin. Jos korjaukset viivästyvät, sisäilman laatua pyritään varmistamaan odotusaikana erilaisin ensiaputoimenpitein.

Tutkimusten alkamisesta, tutkimustuloksista ja korjauksista tiedotetaan tilojen käyttäjille esimiesten, päiväkodinjohtajan tai rehtorin kautta.

Lisätietoja:

Vantaan menettelytavat sisäympäristöasioissa (vuodelta 2018, julkaisuun päivitetään uudistettuja käytäntöjä)

https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/133836_Vantaan_menettelytapaohje_sisailma_asioissa_2017.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) nettisivuilla kerrotaan tutkittua tietoa sisäilmasta, <https://thl.fi/web/ymparistoterveys/sisailma>.

Sisäilmayhdistys edistää rakennusten terveelliseen ja viihtyisään sisäilmastoon tähtäävää työtä <https://www.sisailmayhdistys.fi/>

Käypä hoito -suositus: kosteus- ja homevaurioista oireileva potilas <https://www.kaypahoito.fi/hoi50111#nakit>