



# PAKKASKAUSI AIHEUTTAA SISÄILMAN KUIVUMISTA – VOI LISÄTÄ OIREILUA

Pakkaskausi voi lisätä kuivasta sisäilmasta aiheutuvaa sisäilmaoireilua. Pakkasella ulkoilman absoluuttinen vesisisältö on pieni. Sen myötä myös koneellisen ilmanvaihdon kautta tiloihin johdettava tuloilma on erityisen kuivaa. Tehokkaan ilmanvaihdon ja korkean sisälämpötilan johdosta sisäilman suhteellinen kosteus voi talvella olla jopa alle 10 %.

Iho, kurkku ja silmät voivat tuntua kuivilta ja nenästä voi valua verta. Tilannetta voi helpottaa käyttämällä kosteuttavia silmätippoja ja juomalla enemmän. Tarvittaessa on otettava yhteyttä koulu- tai työterveyshuoltoon. Huonekohtaisesta ilmastokostuttimesta voi olla apua, mutta laitteen hygieenisyydestä pitää huolehtia.

Tilanne helpottaa vasta, kun ulkolämpötila ja samalla sen absoluuttinen vesisisältö nousee.

## Lämmityskauden ohjeita:

- Lämmityskaudella pyritään 20–21 °C lämpötilaan, tarpeettoman kuuma huoneilma pienentää sisäilman suhteellista kosteutta ja lisää oirekokemuksia. Lämmityspatterien termostaattien säätö kuuluu kiinteistönhoidolle.
- Jotta turvataan tasainen lämmön jakautuminen, pattereiden termostaatteja, irtoantureita sekä pattereita ei saa peittää kalusteilla tai verhoilla.
- Ilmanvaihdon venttiileitä ei saa peittää eikä säätää itse. Jos ilmanvaihto ei toimi, ota yhteys kiinteistöhoitoon.

## Lisätietoja

sisäilma-asiantuntija (LVI) Olli-Pekka Andelin, [olli-pekka.andelin@vantaa.fi](mailto:olli-pekka.andelin@vantaa.fi)