

# Olet ilma jota hengität

Laadukas sisäilma ei ole itsestäänselvyys, vaan sisäilmaongelmat voivat yllättää työpaikalla, kuntosalilla tai vaikka uuden asunnon kotisohvalla.

Teksti: Ulla Kaila, toimitus@mediaplanet.com  
Kuvat: Outi-Illuusia Parviainen

SPONSOROITU

Uniq Air

**I**lmaa hapen muodossa sisään ja hiilidioksidia ulos, mutkatonta ja vaaratonta? Näin ei taida olla, sillä sisäilman huono laatu tunkee tietoisuuteen keskusteluista ja kokemuksista. Huono sisäilma on muhinut rakennuksissa tikittävästä aikapommista ryöpsähtäen esille ongelmana, johon on pakko reagoida.

- Huonolta sisäilmalta voi olla vaikea suojautua, sillä harvoin voimme valita ilmaa, jota hengitämme. Kotien, koulujen, päiväkotien ja työpaikkojen sisäilma sisältää epäpuhtauksia, jotka voivat tulla esimerkiksi rakennusmateriaaleista, ihmisistä, vaatetuksesta

tai ilmanvaihdon epäpuhtauksista, toteaa **Janne Mäkelä**, UniqAir Oy:n kehitysjohtaja.

- Julkista keskustelua dominoivat homeitiöt, mutta sisäilmaongelmaan puuttuminen voi tarkoittaa myös huone- ja siitepölyn, hajujen kuten tupakan ja ammoniakkin, pienhiukkasten, mikrobin ja muiden allergisten reaktioiden aiheuttajien poistamista sisäilmasta. Hyvä sisäilma on yhä enemmän myös viihtyvyystekijä.

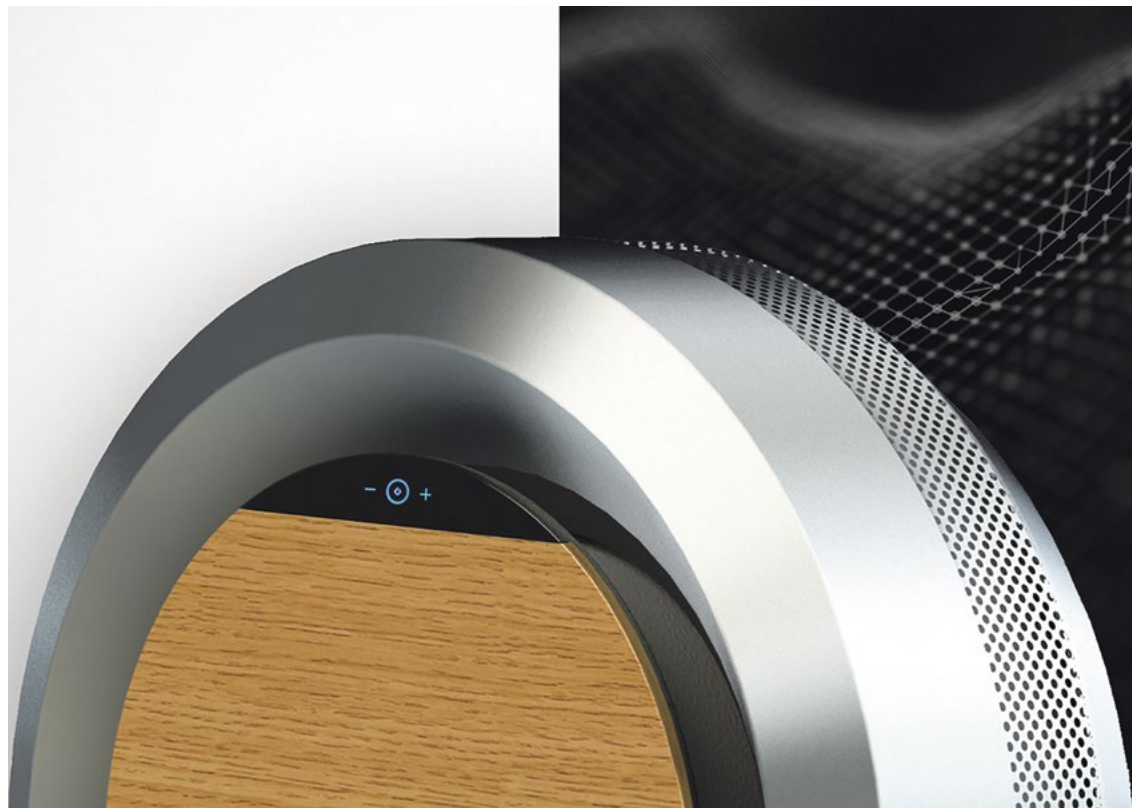
## Vältä vitkastelua

Huono sisäilma piinaa rakennuksen käyttäjiä monella tavalla.

- Huonon sisäilman aiheuttamien terveysvaikutusten lista on pitkä alkaen nuhasta ja päänsärystä. Huono sisäilma voi kuormittaa myös henkistä puolta ja yleinen väsymys sekä jatkuva sairastelu syövät valtavasti energiaa, Mäkelä kuvailee.

Oireisiin reagoinnissa vitkuttelu ei kannata, sillä sisäilmaongelmaa ei aika paranna, vaan pahentaa.

- Kannattaa toimia heti tai jopa en-



nakoivasti. Vaikka huonon sisäilman juurisyiden poistaminen voi vaatia järeitäkin korjaustoimia, niin oireiden tai epäilyjen kanssa ei tarvitse painia. Laadukas ilman-

puhdistin suodattaa sisäilmasta kaikki epäpuhtaudet ja on vaivaton tapa saada puhdasta sisäilmaa ilman itiöitä, hajuja tai myrkyjä -olipa oireilua tai ei, sanoo Mäkelä.

Puhdas sisäilma on osaltaan terveyden ylläpitoa, mutta myös kokonaisvaltaista hyvinvointia: virkeyttä, oireetonta oloa ja laadukasta elämää. ■



**Janne Mäkelä**  
kehitysjohtaja, UniqAir Oy