

Muistilista hyvään sisäilmaan.

Siivoa säännöllisesti. Imuroi ja pyyhi tasot pölystä ja muusta liasta. Pesuaineilla lika irttaa tehokkaasti, mutta älä käytä aineita liikaa ja vältä aineita, jotka sisältävät ärsyttäviä ainesosia tai voimakkaita tuoksuja.

Kiinnitä huomiota materiaalivalintoihin. M1-luokitus takaa turvalliset ja päästöttömät materiaalit, joista haihtuu mahdollisimman vähän mitään yhdisteitä huonetilaan. Huomioi tämä esimerkiksi maalia valittaessa. Luokitus koskee nykyään myös pehmustamattomia kalusteita.

Säädä sisälämpötila 20–22 asteeseen. Makuuhuoneessa lämpötila voi olla hieman tätäkin alhaisempi. Alhaisempi huonelämpötila laskee myös energian kulutusta.

Tarkkaile ilmankosteutta. Etenkin, jos kodissasi on koneellinen ilmanvaihto, talvikuukausina on hyvä kevyesti kostuttaa ilmaa. Käytä kuitenkin ilmankostuttimia maltilla, liika kosteus voi kertyä rakenteisiin.

Minimoi vedon tunne. Vedon tunnetta syntyy, kun iho paikallisesti jäähtyy. Vedon tunnetta voidaan vähentää ilmanvaihdon säädöillä ja hallitulla koneellisella ilmanvaihdolla. Vetoisuutta pienentämällä myös huoneen lämpötilaa voidaan laskea, mikä laskee lämmitysenergian kulutusta.

Varmista, että suodattimet vaihdetaan säännöllisesti. Puhtailla ja laadukkailla suodattimilla pidät sisään tulevan tuloilma raikkaampana. Suodattimet on hyvä vaihtaa kokonaan kahdesti vuodessa. Taloyhtiöissä ilmanvaihdon suodattimien vaihto kuuluu Kiinteistöliiton vastuunjakotaulukon suositusten mukaan taloyhtiölle.

Tilaa ammattilainen puhdistamaan ilmanvaihtokanavat vähintään 7 vuoden välein. Samalla ammattilainen tarkastaa koneellisen ilmanvaihdon riittävän tehon ja tekee tarvittaessa muita huoltotöitä. Puhtaat ilmanvaihtokanavat näkyvät sisäilman laadun lisäksi myös pienempänä energian kulutuksena.