

Energetsko učinkovitejši dom je pomemben – vendar mora biti tudi zdrav

Doma, v službi, šoli in drugih zaprtih prostorih preživimo velik del dneva. Zato **zrak, ki ga dihamo v notranjih prostorih, pomembno vpliva na naše zdravje, počutje in sposobnost koncentracije.**

Z energetskimi prenovami so stavbe postale bolj izolirane in bolj zrakotesne. To zmanjšuje porabo energije, hkrati pa pomeni, da moramo več pozornosti nameniti **ustreznemu prezračevanju, vlagi in kakovosti notranjega zraka.**

Dobra energetska prenova zato ni samo tista, ki zmanjša porabo energije. Zagotavljati mora tudi zdravo in kakovostno bivalno okolje.

Ali se dovolj zavedamo pomena kakovosti zraka v zaprtih prostorih?

V času ogrevalne sezone bivalne prostore pogosto manj zračimo, saj ne želimo izgubljati toplote. V prostoru pa se zaradi dihanja, kuhanja, sušenja perila in drugih vsakodnevnih dejavnosti **povečujeta koncentracija CO₂ in količina vlage. S tem se poveča tveganje za nastanek plesni in s tem zdravstvenih težav.**

Kako pravilno prezračimo?

- **Zračimo večkrat dnevno, kratko in intenzivno.** Okna za 5-10 minut odpremo na stežaj in, če je mogoče, ustvarimo prepih. Tako se zrak hitro zamenja, ne da bi se stene in oprema pretirano ohladili.
- **Izogibamo se dolgotrajnemu odpiranju oken »na kip«.** Izmenjava zraka je počasnejša, prostor in površine ob oknu pa se lahko po nepotrebnem ohlajajo.
- **Okenske police naj bodo čim bolj proste.** Tako lahko okna enostavno odpremo na stežaj in prostor učinkovito prezračimo.
- **Posebej prezračimo po dejavnostih, pri katerih nastaja veliko vlage,** na primer po kuhanju, prhanju ali sušenju perila.

Vlaga – ko je je preveč, lahko nastane plesen

Vlaga je normalen del našega bivalnega okolja. Skladno s priporočili Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je primerna relativna vlažnost notranjega zraka med 40 in 60 %. **Težava** nastane, **ko je vlage v prostoru dalj časa preveč**. Eden prvih opozorilnih znakov je lahko kondenz na notranji strani oken. Prekomerna vlaga se lahko nabira tudi na hladnejših stenah, v kotih prostorov in za pohištvom, kjer sčasoma nastanejo ugodne razmere za razvoj plesni.

Kako zmanjšamo tveganje za nastanek plesni?

- prostore redno in učinkovito prezračujemo,
- poskrbimo za primerno in enakomerno ogrevanje,
- večjih kosov pohištva ne postavljamo povsem ob hladne zunanje stene,
- spremljamo pojav kondenza in se nanj pravočasno odzovemo.

Plesen ni samo tisto, kar vidimo na steni

Plesni lahko v zrak sproščajo drobne spore in druge delce, ki jih s prostim očesom ne vidimo, vendar jih z zrakom vdihavamo. Dolgotrajna izpostavljenost vlagi in plesni je povezana z večjim tveganjem za zdravstvene težave kot so draženjem oči, nosu in dihal, kašljem, alergijami ter poslabšanjem astme in drugih bolezni dihal. Še posebej občutljivi so lahko otroci, starejši in ljudje z boleznimi dihal.

Če se plesen pojavlja, ni dovolj odstraniti samo vidnih madežev. Pomembno je ugotoviti in odpraviti vzrok prekomerne vlage, sicer se bo težava verjetno ponavljala.

Kako vemo, ali je zrak v prostoru dober?

Slabe kakovosti notranjega zraka ne moremo vedno videti ali zavohati.

Kaj nam pove CO₂?

Ko smo v prostoru, z dihanjem oddajamo ogljikov dioksid – CO₂. Če je prostor slabo prezračen in je v njem več ljudi, njegova koncentracija narašča.

CO₂ zato lahko uporabljamo kot preprost pokazatelj, kako dobro je prostor prezračen. Povišana koncentracija CO₂ je znak, da je čas za izmenjavo zraka. Merilniki CO₂ nam lahko pomagajo ugotoviti, kdaj je prostor potrebno prezračiti, namesto da se zanašamo samo na občutek.



Naravno ali mehansko prezračevanje?

Svež zrak lahko v prostor zagotavljamo z odpiranjem oken ali z uporabo mehanskega prezračevanja.

Pri sodobnih, dobro zatesnjenih in energetsko učinkovitih stavbah je lahko **mehansko prezračevanje pomemben del zagotavljanja stalne in nadzorovane izmenjave zraka.**

Sodobni prezračevalni sistemi z rekuperacijo omogočajo izmenjavo zraka, pri tem pa del toplote iz odpadnega zraka prenesejo na svež zrak, ki prihaja v prostor. Tako lahko hkrati zmanjšujemo toplotne izgube in skrbimo za kakovost notranjega zraka.

Novejši sistemi lahko s pomočjo senzorjev spremljajo razmere v prostoru in prezračevanje prilagajajo dejanskim potrebam – na primer številu ljudi, vlagi ali kakovosti zraka.

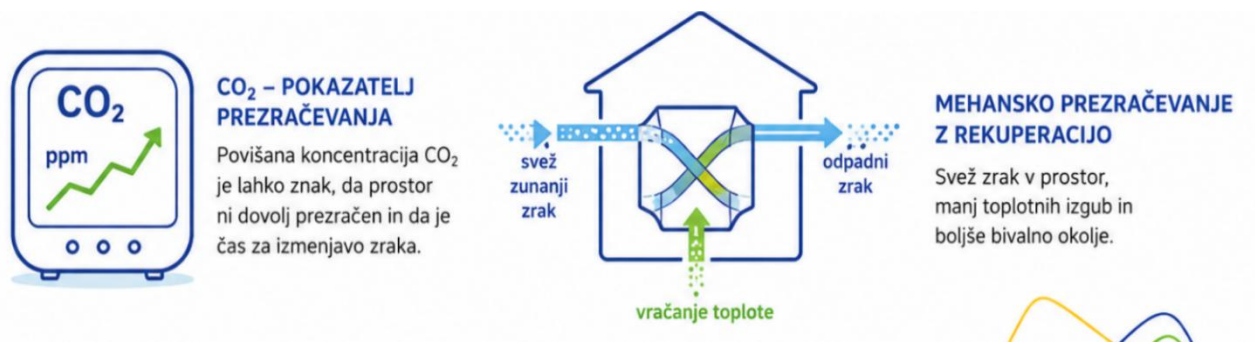
Pomembno je, da je mehanski prezračevalni sistem pravilno načrtovan, nastavljen in **redno vzdrževan, vključno z redno menjavo oziroma čiščenjem filtrov v skladu z navodili proizvajalca.**

Pomembno je oboje: manjša poraba energije in zdravo notranje okolje

Energetska prenova stavbe zato ne sme pomeniti samo boljše izolacije in novih oken.

Ustrezno prezračevanje je pomemben del kakovostnega, zdravega in energetsko učinkovitega doma.

Prezračujmo. Spremljajmo vlago. Preprečujmo plesen. Poskrbimo za zdrav zrak.



Nadaljnje informacije in priporočila Nacionalnega inštituta za javno zdravje:

[Pomen prezračevanja za naše zdravje](#)

[Plesni](#) – kaj so, učinki na zdravje, kdo je najbolj ogrožen, načini odstranjevanja

[Preprečevanje razvoja plesni v prostoru](#)



Ta priporočila so bila pripravljena v okviru evropskega projekta MOUNTADAPT, programa Obzorje Evropa. Projekt se osredotoča na krepitev odpornosti zdravstvenih sistemov in lokalnih skupnosti na vplive podnebnih sprememb na zdravje. V okviru projekta partnerji razvijamo in preizkušamo tudi pristope in rešitve za bolj zdravo in podnebno odporno bivalno okolje.

Slovenski partnerji projekta so Energetska podnebna agencija za Podravje – ENERGAP, Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor in Občina Selnica ob Dravi.



**Co-funded by
the European Union**

Izražena stališča in mnenja so izključno stališča avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Izvajalske agencije za podnebje, infrastrukturo in okolje (CINEA). Niti Evropska unija niti organ, ki je odobril sredstva, ne prevzemata odgovornosti zanje.