

KODĖL NAMŲ VĖDINIMAS YRA SVARBUS JŪSŲ SVEIKATAI?

Ar kada nors susimąstėte kuo skiriasi oro **kondicionavimas** nuo **vėdinimo**? Ne visi žino, jog tai nėra tik šiek tiek skirtingi dalykai. Oro kondicionavimas ir vėdinimas iš tiesų atlieka visiškai skirtingas funkcijas. Taigi kokie yra pagrindiniai šių įrenginių skirtumai ir kodėl būtina rūpintis, kad patalpose, kuriuose praleidžiate daugiausiai laiko būtų aprūpinti kokybišku oru?

Kas yra vėdinimas?	Kas yra oro kondicionierius ir kas oro kondicionavimas?
Vėdinimas vyksta tuomet, kai yra paimamas vidaus patalpų oras ir išleidžiamas į išorę, o iš lauko paimamas oras išvalomas ir įleidžiamas į patalpas. Vėdinimo tikslas yra pašalinti užterštą patalpų orą ir pakeisti jį grynesniu. Taip yra užtikrinama, kad kvėpuosite sveiku oru. JOKIU BŪDU NE KAMBARIO VĖSINIMAS!	Oro kondicionierius veikia tik tam, kad pakeistų kambario temperatūrą, o ne valytų. Oro kondicionieriai paima esamą orą kambaryje, atvėsina (arba šildo, priklausomai nuo nustatymo) ir vėl išleidžia į tą patį kambarį. Tai yra, kondicionierius paima patalpoje esantį užterštą orą, jį sušildo arba atvėsina ir vėl išleidžia į patalpą. Tad naudojant kondicionierių, kvėpuojame tuo pačiu užterštu oru, tik su pakitusia jo temperatūra.
Reikia nepamiršti, kad lango atidarymas nėra efektyvi vėdinimo priemonė, nes išleidžiate šilumą iš namų, o įsileidžiate užterštą lauko orą ir kietąsias daleles.	Kadangi oro kondicionierius periodiškai perdirba užterštą orą, jis labiau tinkamas tokioms aplinkoms, kuriose nešvarus oras kelia mažiau problemų. Parduotuvėse ar bendrose atvirose biurų erdvėse pirmenybė gali būti teikiama komfortiškai oro temperatūrai, tačiau tai jokių būdu nereiškia, kad vėdinti patalpų nereikia. Natūraliai išskiriama CO2 koncentracija viršijanti rekomenduojamas normas sukeltų galvos skausmus, sumažėjusį darbingumą, mieguistumą, tad kokybiškai vėdinti patalpas yra būtina.

Koks yra vėdinimo pranašumas ir kada jį naudoti?

Kadangi oro kondicionavimas ir vėdinimas atlieka dvi skirtingas funkcijas, svarbu suprasti, kurią geriau naudoti tam tikromis aplinkybėmis. Jei gyvenate ar dirbate mažoje patalpoje labai rekomenduotina teikti pirmenybę vėdinimo sistemai, o ne oro kondicionavimui. Nors uždarose vietose, kuriose yra daug žmonių, oras kartais gali greitai sušilti, mažoje patalpoje žmonės labiau paveiks prasta oro kokybė, nei oro temperatūra. Mažose erdvėse blogi kvapai ir nešvarus oras kaupiasi patalpoje ir užima vis didesnę dalį kambario. Reikia nepamiršti, kad lango atidarymas nėra efektyvi vėdinimo priemonė, nes išleidžiate šilumą iš namų, o įsileidžiate užterštą lauko orą ir kietąsias daleles.



Dėl prasto vėdinimo atsirandantis pelėsis gali sukelti sveikatos problemų, tokių kaip:

- Akių, nosies ir gerklės dirginimas;
- Galvos skausmai;
- Karščiavimas;
- Imuninės sistemos problemos;
- Simptomų pablogėjimas sergantiems autoimuninėmis ligomis;
- Kvėpavimo takų pažeidimai.

NEVĖDINAMŲ PATALPŲ ŽALA

1. Dėl prasto vėdinimo namų viduje kaupiasi anglies dioksidas. Prastai vėdinamos patalpos taip pat sudaro palankias sąlygas ligų ir virusų plitimui, o gryno oro trūkumas sukelia diskomfortą, padidina streso lygį, dirgina kvėpavimo takus, sukelia alergijas, padidėjusį jautrumą, galvos svaigimą, pykinimą, gali net sukelti dusulį patalpose. Prastai vėdinamose patalpose besikaupianti drėgmė taip pat gali sukelti vėžinius susirgimus ar net pažeisti nervų sistemą.
2. Kuo geriau vėdinamos patalpos, tuo sveikesni esate Jūs. Prastai vėdinamos patalpos skatina sveikatos problemas, kelią pavojų ir namams, kuomet kaupiasi pelėsių bei erkutės. Svarbu jausti savo kūną, stebėti kaip jaučiatės patalpoje, kurioje praleidžiate daugiausiai laiko. Daugelį simptomų, kuriuos jaučiate gali sukelti prasta oro kokybė, kuria kvėpuojate namuose ar biure, todėl svarbu laiku atkreipti į tai dėmesį ir imtis būtinųjų priemonių užkirsti kelią tolimesniems sveikatos sutrikimams.

Parengta pagal www.sveikasoras.lt, medžiaga

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Lina Jurgaitė, tel.: +37067684786,

