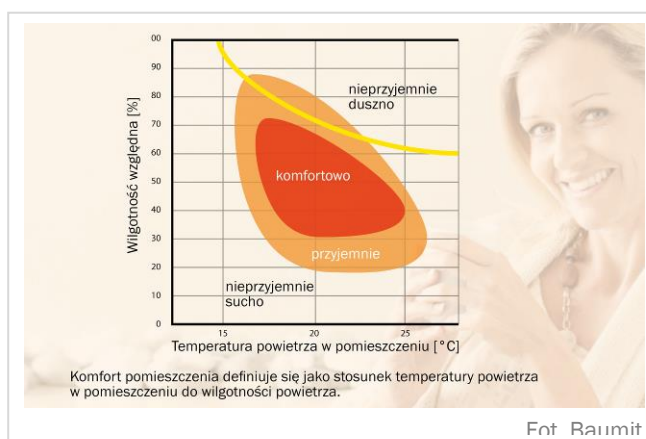


Zdrowe mieszkanie: Ocieplenie - wilgotność 1:0

Piorąc, gotując, zmywając naczynia, susząc ubrania czy po prostu oddychając – przeciętna, czteroosobowa rodzina każdego dnia wytwarza około 10-15 litrów wody w postaci pary wodnej! Nieodpowiednia wilgotność, czy to zbyt wysoka czy zbyt niska, nie sprzyja dobremu samopoczuciu. Wilgoć to groźny zawodnik, dlatego ważne jest, by stale mieć ją pod kontrolą i zawczasu przedsięwziąć środki, które pomogą nam ją utrzymać w ryzach. Jakie? Już podpowiadamy.

Na jakość powietrza w pomieszczeniu wpływają w największym stopniu temperatura, ale też odpowiednia wilgotność. Przyjmuje się, że w pomieszczeniach zamkniętych powinna się ona mieścić w granicach 30-65%. Za przyjemne uznaje się jednak wnętrza, w których wilgotność względna wynosi od 40 do 60%, przy optymalnej temperaturze w mieszkaniu na poziomie 20-22°C (18°C w sypialni) – wówczas czujemy się najlepiej. Tak my, jak i nasze meble, sprzęty, książki czy ubrania.



Fot. Raumit

Uwaga, suche powietrze!

Jeśli powietrze w domu czy mieszkaniu jest zbyt suche, tj. jego wilgotność spada poniżej 30%, możemy odczuwać spadek formy idący w parze z takimi objawami jak drapanie w gardle, trudności z oddychaniem czy uczucie suchości w oczach i nosie. W efekcie stajemy się podatniejsi na infekcje dróg oddechowych. Niska wilgotność dodatkowo przyczynia się do intensywnego wysychania drewnianych podłóg i mebli. W konsekwencji w powietrzu unosi się o wiele więcej kurzu i drobnoustrojów, mogących potęgować reakcje alergiczne. W suchym powietrzu bakterie i wirusy utrzymują się dłużej. Szkodzi ono także naszej skórze, powodując swędzenie, atopię, stany zapalne czy alergie.

Wilgoć atakuje

Nie tylko suche powietrze niekorzystnie wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie. Zbyt wilgotne również nie należy do naszych sprzymierzeńców. W takich warunkach, powietrze nie jest w stanie wchłoniąć pary wodnej znajdującej się w pomieszczeniu. Zachodzi zjawisko kondensacji pary wodnej, która skraplając się zaczyna osadzać się na szybach, ścianach, meblach i innych elementach wyposażenia wnętrza – zwłaszcza w okresach niskich temperatur, co może skutkować powstawaniem grzybów-pleśni. Wilgotność względna w dłuższej perspektywie nie powinna zatem przekraczać 60%. Jak zaznacza Tomasz Jarzyna, product manager w Baumit Polska, *przebywanie w takich pomieszczeniach może powodować uczucie dyskomfortu i zmęczenia. Możemy też odczuwać wzmożoną duszność oraz wrażenie wszechobecnego chłodu. Nadmierna wilgotność*

ma niewątpliwie szkodliwy wpływ na zdrowie. Obecność spowodowanych przez nią zmian, takich jak powstawanie grzybów-pleśni, zwiększa ryzyko wystąpienia alergii lub astmy.



Systemy ociepleń oszczędzają energię i wpływają korzystnie na mikroklimat

Fot. Baumit

Regulacja przez ocieplenie

Niewłaściwa wilgotność powietrza może powodować negatywne skutki dla zdrowia mieszkańców, dlatego już na etapie budowy czy remontu warto przedsięwziąć środki, które pomogą nam ją utrzymać na odpowiednim poziomie. To, na co z pewnością warto postawić to ocieplenie ścian. Pomiary przeprowadzone w największym w Europie parku badawczym materiałów budowlanych – Baumit Viva dowodzą, że skuteczna termoizolacja nie tylko pozwala ograniczyć koszty ogrzewania, lecz także korzystnie wpływa na wilgotność powietrza, zapewniając zrównoważony i zdrowy mikroklimat w pomieszczeniu. Potwierdzono, że ocieplone budynki (wykonane z różnych, powszechnie stosowanych

cegła i bloczków budowlanych) zachowują we wnętrzach zdrowy poziom wilgotności powietrza w okresie grzewczym, podczas gdy w budynkach bez izolacji wilgotność osiąga niekorzystne wartości poniżej 40%. Oznacza to, że stosując systemy ocieplenia możemy uniknąć zagrożenia infekcjami związanymi z wysuszeniem błon śluzowych. Jak wyjaśnia ekspert Baumit Polska, zjawisko to wynika z faktu, że w nieizolowanych domach ściany zewnętrzne zimą ulegają większemu ochłodzeniu, przez co temperatura powierzchni ścian wewnętrznych również się obniża. Aby rozwiązać ten problem i osiągnąć pożądaną temperaturę w całym pomieszczeniu, w nieocieplonych domach konieczne jest znaczne podwyższenie temperatury. Z jednej strony wpływa to na zmniejszenie komfortu ze względu na wzrost konwekcji, z drugiej zaś wymusza stałe ogrzewanie w celu wyrównania utraty ciepła przez zimne ściany. Ciepłe powietrze pochłania więcej wilgoci, zatem intensywne cykle grzewcze prowadzą do obniżenia wilgotności względnej w pomieszczeniu.

Podwójne uderzenie

Jeśli chcemy podwoić siłę ataku w starciu z wilgocią, a przy tym zależy nam na tym, by mieszkać w zdrowych wnętrzach, warto również zadbać o wykończenie ścian wewnętrznych, które będzie wspierało regulację poziomu wilgoci w pomieszczeniach. Najlepiej w tej roli sprawdzają się tynki i gładzie zawierające w swym składzie spoiwo wapienne, malowane paroprzepuszczalną farbą. – *Materiały, które wykazują bardzo wysoką zdolność do przepuszczania i akumulacji pary wodnej – pochłaniają jej nadmiar, gdy w pomieszczeniu jest jej za dużo, po czym uwalniają w momencie, kiedy powietrze robi się zbyt suche. Tynk dzięki mikroporowatej strukturze tworzy rozwiniętą powierzchnię z małymi porami, co pomaga magazynować wilgoć i regulować jej poziom, zapewniając optymalny mikroklimat pomieszczeń. Dodatkowo wysoki odczyn pH materiałów z zawartością wapna, ogranicza do minimum ryzyko rozwoju grzybów-pleśni mogących wywoływać choroby. Istotnym jest również fakt, że nie zawierają one lotnych związków organicznych (LZO), mogących negatywnie wpływać na zdrowie i powodować reakcje alergiczne. Ponadto, materiały*

mineralne nie ładują się elektrostatycznie i nie przyciągają kurzu, ułatwiając utrzymanie pomieszczeń w czystości.

Stosując odpowiednie materiały i technologie budowlane możemy istotnie podnieść komfort swojego życia. Pamiętajmy, że ocieplenie ścian zewnętrznych, tynki regulujące wilgotność powietrza oraz solidna konstrukcja ścian budynku to trzy zasadnicze filary, o których powinniśmy pamiętać w kontekście stworzenia zdrowego mieszkania.

www.baumit.com

www.facebook.com/BaumitPolska

Marka **Baumit** powstała w 1988 roku. Należy do austriackiego koncernu Schmid Industrie Holding i jest jednym z najbardziej znanych i cenionych brandów na światowym rynku budowlanym. Oddziały Baumit znajdują się w 27 krajach Europy oraz w Chinach. Od 25 lat firma jest obecna także w Polsce. Szczególnie silną pozycję na polskim rynku materiałów budowlanych, zdobyła w zakresie sprzedaży kompletnych systemów ociepleń budynków, tynków maszynowych (cementowo-wapiennych i gipsowych). Ponadto oferta produktowa Baumit obejmuje m.in. produkty do układania płytek ceramicznych materiały do renowacji zabytków, a także masy samopoziomujące, jastrychy, wyprawy wierzchnie oraz zaprawy murarskie. Od początku siedzibą spółki jest Wrocław. Działalność podstawową przedsiębiorstwa realizują trzy zakłady produkcyjne: w Pobiedziskach k. Poznania, w Łowiczu oraz w Bełchatowie.