

Sezon na wirusy i infekcje trwa - jak zadbać o bezpieczną przestrzeń w domu?

13 marca 2023, Warszawa: Skoki temperatur, na przemian deszcz i śnieg, sprzyjają rozwojowi infekcji. W takiej sytuacji dbanie o odporność organizmu jest kluczowe, tak samo jak o warunki wewnętrzne panujące w naszych domach, które – co potwierdzają badania – mają ogromny wpływ na nasze zdrowie. Tymczasem, jeden na czterech Polaków jest narażony na co najmniej jedno z czterech zagrożeń związanych z klimatem wewnątrz pomieszczeń, jak wilgoć i grzyb, chłód, brak dostępu do światła dziennego, czy hałas – wynika z „Barometru zdrowych domów” opracowanego przez firmę VELUX.

Złe warunki wewnętrzne wpływają na zdrowie Polaków. Analizy zawarte w najnowszym „Barometrze zdrowych domów”¹ pokazują, że 11% Polaków żyje w mieszkaniach, w których występuje wilgoć. Takie warunki sprzyjają natomiast rozwojowi chorób układu oddechowego, które mogą wzrastać w okresie jesienno-zimowym.

Zawilgocenie mieszkań wynika zazwyczaj ze złego stanu technicznego budynków i niepożądanych zachowań ich mieszkańców, np. niedostatecznego wietrzenia pomieszczeń. W konsekwencji prowadzi to do zagrzybienia budynków i pojawienia się pleśni. W takich warunkach wzrasta ryzyko zachorowania na astmę.

„Grzyby (pleśnie) najczęściej przedostają się do człowieka przez układ oddechowy, jamę nosową i ustną, dając napadowy, suchy kaszel i duszność. Najczęściej rosną na ścianach pomieszczeń i na drewnianych obiciach mebli, szczególnie starych, zużytych. Duże znaczenie w walce z tymi grzybami ma czystość powietrza, dlatego tak istotne jest zapewnienie prawidłowej cyrkulacji powietrza w domach” – radzi Katarzyna Bukol-Krawczyk, internista, lekarz rodzinny.

Z Barometru wynika również, że 13% Polaków jest narażonych na hałas, a 4% nie jest w stanie utrzymać odpowiedniego ciepła w swoim domu lub narzeka na dostateczny dostęp do światła dziennego. Jednocześnie osoby narażone na wszystkie cztery czynniki związane z klimatem wewnątrz pomieszczeń są prawie cztery razy bardziej podatne na negatywne skutki zdrowotne, takie jak astma, problemy z oddychaniem czy choroby układu krążenia, a także depresja czy problemy ze snem, w porównaniu z osobami mieszkającymi w zdrowych domach.

Wentylacja robi różnicę

Przeciętny człowiek każdego dnia wdycha 15 000 litrów powietrza. W niewentylowanych pomieszczeniach zamkniętych rośnie stężenie wirusów w powietrzu, co prowadzi do zwiększenia ryzyka ich przeniesienia.

„Przyczyną, aż 90 proc. infekcji są różne wirusy. Wywołują w większości objawy przeziębienia z wodnistym katarzem, kaszlem i bólem gardła, którym zwykle towarzyszy stan podgorączkowy. Jednak mogą też powodować poważniejsze schorzenia, takie jak zapalenie krtani, tchawicy, ucha środkowego, oskrzeli, a nawet płuc” – wyjaśnia Katarzyna Bukol-Krawczyk, internista, lekarz rodzinny.

Chociaż wirusy mogą się skutecznie rozprzestrzeniać drogą powietrzną, istnieje wiele sposobów, by zwiększyć bezpieczeństwo osób przebywających w budynkach.

Najprostszym, opłacalnym i powszechnie stosowanym sposobem ograniczania ryzyka zakażenia wirusami jest naturalna wentylacja poprzez otwierania okien. Wprowadzenie świeżego powietrza do pomieszczeń powoduje rozcieńczenie znajdujących się w nim patogenów i jego szybkie odświeżenie. Dlatego Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zachęca ludzi do regularnego otwierania okien i wietrzenia pomieszczeń². Jednocześnie otwarcie okna wpuszcza do pomieszczenia promienie UV pochodzące ze światła dziennego, które mogą pomóc w dezaktywacji wirusów.

"Dzięki wysokiej jakości powietrza zapewniamy sobie lepszy sen, a także mamy więcej energii. Zaleca się wietrzenie pomieszczeń dwa – cztery razy dziennie przez co najmniej dziesięć minut. Warto korzystać z nawiewników w oknach, które pozwalają na stałą wymianę powietrza, nawet gdy okna są zamknięte. Możemy także zdecydować się na inteligentne rozwiązania, które bazując na aktualnej pogodzie oraz danych z czujników powietrza i temperatury, samodzielnie zarządzają oknami i roletami. Jeśli w domu zacznie robić się zbyt ciepło lub zbyt zimno, zanim poczujemy wilgoć lub nieprzyjemny zapach, inteligentny system sterowania samodzielnie zdecyduje czy otworzyć okna, opuścić roletę, aby zapewnić w nim optymalny klimat" - radzi Monika Kupska-Kupis, główny architekt z firmy VELUX.

Z pomocą przychodzą nam inteligentne rozwiązania, która pomagają dbać o klimat wewnątrz pomieszczeń. Czujniki jakości powietrza umożliwiają skuteczne wietrzenie poprzez automatyczne otwieranie i zamykanie okien w razie potrzeby, pozwalając utrzymać zdrowy klimat w domu. Oprócz wentylacji naturalnej, systemy wentylacji mechanicznej, takie jak urządzenia wentylacyjne i klimatyzacyjne, są również skuteczne w zapewnianiu stałego, higienicznego przepływu powietrza. Należy jednak dokładnie ocenić działanie wentylacji mechanicznej, aby zapewnić optymalny przepływ powietrza i spełnić wymagane normy dotyczące min. liczby osób, które będą korzystać z danej przestrzeni. Najlepszym rozwiązaniem jest połączenie wentylacji naturalnej i mechanicznej.

Oto kilka sposobów na minimalizowanie rozprzestrzeniania się zanieczyszczeń we wnętrzach:

Odpowiednia wentylacja - wentylacja (zarówno naturalna, jak i mechaniczna) powinna być w stanie dostarczyć wymaganą ilość powietrza w zależności od wielkości pomieszczenia lub budynku.

Częste wietrzenie - w większości sytuacji częste otwieranie okien może zapewnić zalecaną wymianę powietrza.

Unikanie zanieczyszczeń krzyżowych - typowe systemy wentylacji mechanicznej posiadają wloty i wyloty w różnych pomieszczeniach. Należy ograniczyć rozprzestrzenianie się zanieczyszczeń z jednego pomieszczenia do drugiego.

Dodatkowa filtracja - należy zapewnić, aby wydajność oczyszczaczy powietrza była odpowiednia do wielkości pomieszczenia i aby stosowane filtry zdolne były do usuwania danych cząsteczek.

Bieżąca weryfikacja - czujniki mierzą jakość powietrza i mogą sygnalizować użytkownikom konieczność podjęcia niezbędnych działań w celu uruchomienia wentylacji (mechanicznej lub naturalnej)

^{1.} www.velux.pl/zdrowedomy

^{2.} WHO, 2021, "Roadmap to improve and ensure good indoor ventilation in the context of COVID-19"

Pytania dziennikarzy:

Aleksandra Zybala
Manager ds. komunikacji

Ewa Łukawska
PR & CSR Manager

Grupa VELUX i spółki siostrzane
tel.: (+48) 502 410 418
e-mail: aleksandra.zybala@velux.com

Target PR
tel.: (+48) 668 186 843
e-mail: ewa.lukawska@targetpr.pl

Informacje o Grupie VELUX

Od ponad 80 lat Grupa VELUX tworzy lepsze warunki do życia dla ludzi na całym świecie, dostarczając więcej światła dziennego i świeżego powietrza przez dach. Oferta VELUX obejmuje okna do poddaszy oraz system doświetleń modułowych, żaluzje rolety dekoracyjne, różnego rodzaju osłony przeciwsłoneczne, rolety zewnętrzne oraz systemy i rozwiązania stosowane w inteligentnych domach. Produkty te pomagają stworzyć zdrowy i zrównoważony klimat wewnętrzny, idealny do pracy, nauki, zabawy i odpoczynku. Działamy globalnie – z przedstawicielstwami handlowymi i zakładami produkcyjnymi w ponad 38 krajach, zatrudniamy około 12 500 pracowników. Grupa VELUX należy do VKR Holding A/S, którego jedynym właścicielem są organizacje non-profit (FUNDACJE VELUX) oraz rodzina założyciela. W 2021 roku VKR Holding osiągnął przychody w wysokości 26, 1 mld DKK , a FUNDACJE VELUX przekazały na cele charytatywne 244 milionów euro. Więcej informacji na stronie www.velux.com

Informacja o Grupie VELUX i spółkach siostrzanych w Polsce

Grupa VELUX i spółki siostrzane w Polsce, należące do duńskiego holdingu VKR, są największym producentem i eksporterem okien dachowych w Polsce, a ich poziom obrotów wynosi ponad 2,5 mld zł. Zatrudniają ponad 4790 osób, w tym większość w czterech zakładach zlokalizowanych w Gnieźnie (dwie fabryki), Namysłowie i Wędkowach koło Tczewa. Firma cały czas się rozwija i inwestuje w nowe technologie, dbając jednocześnie o najwyższe standardy jakości, bezpieczeństwa pracy i ochrony środowiska. W latach 2020-2021 Grupa VELUX i spółki siostrzane zainwestowały w Polsce około 286 mln zł w modernizację i rozwój fabryk. Grupa VELUX jest obecna w Polsce od ponad 30 lat. Aktywnie uczestniczy w życiu gospodarczym i społecznym kraju, w tym życiu społeczności lokalnych. W Polsce działają FUNDACJE VELUX, które przekazały ok. 172 mln zł na wsparcie organizacji społecznych realizujących projekty zapobiegające wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży. Podstawą działalności firmy VELUX jest społeczna odpowiedzialność, której koncepcja i obszary działania prezentowane są w regularnie publikowanych raportach CSR. Więcej informacji na www.velux.pl