

## Allergénmentes otthon

Tóth-Tokai Éva, 2008 szeptember 23 kedd - 14:31:14

**Az építőipar jelentős változáson ment keresztül a XX. század második felében. A szintetikus és vegyi anyagok használatának elterjedése, és a zárt térben eltöltött idő nagy aránya mind kedvező feltételeket teremtenek a lakáson belüli allergének elszaporodásához.**

A beltéri levegőminőséget befolyásoló tényezők között bioaeroszok (gombaspórák, pollenszemek, baktériumok, vírusok, csótány, poratka ill. háziállat eredetű allergének) és gázfázisú anyagok (szén-dioxid, szén-monoxid, ózon, radon, mikotoxinok, formaldehid, benzol, toluol, xilol, egyéb illékony szerves oldószerek stb.) szerepelnek.

### Lélegző falak, megfelelő burkolatok

A penészgomba és a háziporatka az allergiás és asztmás tünetek leggyakoribb kiváltó tényezői beltérben. Elszaporodásukat a lakás magas páratartalma kifejezetten segíti. Ennek elkerülésére fontos, hogy hőszigeteléshez, festéshez jó légáteresztő képességű anyagokat használjunk, így a "lélegző falak" is segíthetik a pára távozását.

A penész mellett a másik fő beltéri allergén a háziporatka ürüléke. Ezek az apró élőlények lehámoló bőrsejtekkel táplálkoznak, ezért az ágyak, párnák, továbbá a szőnyegek és plüss állatkák kedvező életfeltételeket biztosítanak számukra. Elszaporodásuk ellen célszerű könnyebben tisztítható csempe, padlólap, vagy parketta burkolatot választani.

### A szintetikus anyagok

Sok építőanyag, mint például az üvegyapot mikroorganizmusok ezreinek adhat otthont. Az építkezés során felhasznált anyagok kiválasztásánál részesítsük előnyben a környezetbarát termékeket, ezzel is csökkentve az illékony szerves vegyületek (volatile organic compounds-VOC) belélegzésének egészségkárosító hatását.

A szintetikus anyagok térnyerése igaz a lakáson belüli tárgyak esetében is. A műanyag tárgyakból, légfrissítőkből szerves oldószerek és egyéb allergén komponensek léphetnek a lakás levegőjébe. A fűrészporból, vagy faforgácsból készült bútorok jelentős mennyiségű formaldehidet bocsátanak ki, mivel ezeket műgyantákkal préselik össze. A tapétaragasztóban és a padlólakkokban is található formaldehid.

### Felülethűtés, -fűtés, zöldenergia

A gázfázisú anyagok egy részének környezetszennyező hatását a legegyszerűbb módon a gázfűtés és a gáztűzhely használatának mellőzésével - illetve kültérbe száműzésével - érhetjük el. A lakás fűtésére választhatunk elektromos fűtési módot, vagy a korszerű felülethűtést, -fűtést. Ezeknél a rendszereknél a por cirkulálása nem alakul ki, így más hűtési, fűtési rendszerekkel szemben a légáramlás nem keveri fel a port. A zöldenergiákat felhasználva pedig nem csak pénztárcánkat, de egészségünket is óvhatjuk.

### Szellőztetés

A lakás allergénmentesítéséhez elengedhetetlen a megfelelő szellőzés biztosítása. Az ablaknyitásnál a szellőztetés jóval energiatakarékosabb módja az automata légbevezetők és elszívó ventilátorok egyidejű használata. Még nagyobb energiamegtakarítás érhető el légkezelő berendezések használatával.

### Tipp

- Az építéshez használt faanyagokat már felhasználás előtt gombaölőszerezellel kezeljük;
- A hőszigeteléshez, festéshez jó légáteresztő képességű anyagokat használunk;
- Könnyebben tisztítható csempe-, padlólap-, vagy parkettaburkolatot választunk;
- Érdemes a korszerű felülethűtést, -fűtést kialakíttatnunk;

- Ÿ Kerüljük a ruhák szabadban történő szárítását;
- Ÿ Elengedhetetlen a megfelelő szellőzés biztosítása;
- Ÿ Házi kedvenceinket tartsuk inkább a kertben, vagy a hálósobán kívül, és a kárpitozott bútoroktól távol;
- Ÿ Porszívózzunk heti rendszerességgel, dupla porzsák és HEPA szűrő használatával;
- Ÿ A matracok, ágyneműk, párnák kiválasztásánál részesítsük előnyben az antiallergén termékeket!

lapszam : 200807