



## 1 MILLAINEN ON HYVÄ JA MILLAINEN ON HUONO SISÄILMA?

- HYVÄ sisäilma ei haise ja se tuntuu raikkaalta.
- HUONO sisäilma voi haista tai tuntua tunkkaiselta.

Rakennuksen sisäilmaan vaikuttavat monet asiat. Syynä voivat olla esimerkiksi:

- Rakennuksen ilmanvaihto-ongelmat. Huonosti toimiva ilmanvaihto voi aiheuttaa tunkkaisuutta ja hajuja.
- Rakennuksessa oleva home- tai kosteusvaurio.
- Materiaalipäästöt, kuten esimerkiksi niin kutsutut VOC-päästöt. Materiaalipäästöt ilmenevät usein uusista tavaroista lähtevinä hajuina. Materiaalipäästöjä haihtuu ilmaan esimerkiksi uudesta vaatteesta, vasta-maalatusta seinästä tai vaikka uusista lattiapäällysteistä.

## 2 MILLÄ TAVALLA HUONO SISÄILMA VOI VAIKUTTAA IHMISEN VOINTIIN?

Huono sisäilma voi aiheuttaa seuraavia oireita:

- Silmien kutina, punoitus, hiekantunne silmissä
- Nuha, tukkoinen nenä, käheä ääni, yskä
- Päänsärky, väsymys, keskittymisen vaikeus
- Joillekin voi tulla lämmönousua, huimausta, särkyä, ihottumia, erilaisia vatsaoireita tai tavallista enemmän poskiontelo- ja korvatulehduksia. Jotkut voivat sairastua astmaan.

Huono olo ja oireilu voivat aiheuttaa sairauspoissaoloja koulusta.

## 3 MIKSI HUONO SISÄILMA VAIKUTTAA TOISTEN IHMISTEN VOINTIIN ERI TAVALLA KUIN TOISTEN?

- Ihmiset ovat erilaisia, joillakin huono sisäilma vaikuttaa herkemmin omaan vointiin kuin toisilla.
- Astmaa tai muuta hengityssairautta sairastavat saattavat oireilla muita herkemmin huonolle sisäilmalle.
- Aina ei saada selville syytä, miksi joku ei oireile ollenkaan tai miksi joku toinen oireilee enemmän kuin toinen.
- On hyvä muistaa, etteivät kaikki oireet aina johdu huonosta sisäilmasta. Oireilun syynä voi olla jokin muukin asia, kuten flunssa tai vähäinen yöuni.

## 4 MITÄ VOI TEHDÄ, JOS HUOMAA, ETTÄ KOULUSSA ON HUONO SISÄILMA?

- Rehtorin, opettajien ja muiden koulun aikuisten tehtävänä on luoda koulusta kaikille hyvä paikka oppia ja käydä koulua. Joskus koulussa olevien sisäilma-ongelmien syntysyihin on vaikea päästä kiinni. Ongelmien selvittäminen voi olla hidasta ja vaikeaa.
- Jos huomaat, että koulussasi on huono sisäilma, kerro siitä rehtorille, opettajalle tai kouluterveydenhoitajalle.
- Jos sinulle tulee mistä tahansa syystä huono olo koulussa, kerro siitä aina opettajalle tai terveydenhoitajalle. Puhu asiasta myös vanhempiesi tai huoltajiesi kanssa.

### LUE LISÄÄ:

- Mistä sisäilmasta oireilussa on kyse? – Tukimateriaali yläkouluikäisen kanssa keskusteluun. Ratkaistaan yhdessä! -hanke / Hengityслиitto 2019.
- Sisäilma haltuun! Oppimateriaali yläkouluikäisille. Hengityслиitto. 2018.