**8 tipp, hogy jobb legyen a lakás levegője**

* érintett témák
* [allergia](https://babafalva.hu/cimke/allergia/)
* [takarítás](https://babafalva.hu/cimke/takaritas/)



**Több oka is lehet, ha túl a tavaszi nagytakarításon még mindig nem érezzük elég frissnek lakásunk levegőjét. Dr. Magyar Donát aerobiológus, a Budai Allergiaközpont szakembere összefoglalta, hogyan javíthatunk a belső levegő minőségén.**

**1. Szellőztessünk rendszeresen!**

Ha reggel korán indulunk, és csak késő este érünk haza, könnyen megfeledkezhetünk arról, hogy a lakásban szellőztessünk, pedig ez a legalapvetőbb módja annak, hogy a levegőt felfrissítsük. A **klíma használata is megtévesztő** lehet, hiszen a beállítástól függően lehet, hogy a berendezés csak a belső levegőt keringteti, így az hűvösebb ugyan igen, de frissebb nem lesz. **Szellőztetésre a kora reggeli órák a legideálisabbak**, ilyenkor a legalacsonyabb a légszennyezettség és a pollenkoncentráció. Érdemes erre az időpontra időzíteni egy 5-10 perces kereszthuzatot, amivel gyorsan kicserélődhet a levegő.

**2. Műanyag vagy hagyományos nyílászáró?**

A műanyag nyílászáróknál a napi 1-2 szellőztetés nem elég. Ezek ugyanis – ellentétben a hagyományos ablakokkal – légmentesen záródnak. **A hagyományos ablakoknál zárt állapotban is áramlik a levegő**, így kb. egy óránként kicserélődik a helyiség levegője, ami az egészségünk védelme érdekében fontos. Ugyanis ez folyamatosan frissíti a lakás levegőjét, távozik a széndioxid, a pára, a formaldehid és sok más – a bútorokból, takarítószerekből, stb. származó, gáz halmazállapotú – légszennyező anyag. **A pára nem csapódik ki, nem alakul ki penészedés.** Műanyag nyílászáróknál az óránkénti légcsere csak akkor valósul meg, ha légbevezető rés vagy mesterséges szellőztetés van
kialakítva. Ennek meglétét érdemes ellenőrizni. Ha nincs, forduljunk légtechnikus szakemberhez.

**3. Növény a lakásban: előny, vagy hátrány?**

Bizonyos növények segítenek megkötni levegő szerves szennyezőanyagait, pl. a formaldehidet, így **tisztítják a lakás levegőjét is.** E célból különösen hatékony a zöldike, hegyes csúcsú futóka, aloe, vitorlavirág és a filodendron. A szobanövények földjében penészgombák találhatók, de ezek spórái csak akkor kerülnek a levegőbe, ha a virágföld kiszárad. Ezért rendszeresen, **legalább két hetente locsoljuk a növényeinket.** Az átültetést pedig ne a lakásban, hanem szabad térben végezzük, mert a spórák ilyenkor is kiszóródnak. Az elszáradt, lehullott leveleket távolítsuk el a növények alól, mert ezeken allergén gombák telepednek meg. Laboratóriumi kísérletek igazolták, hogy a fenti leírt
szempontok betartásával a szobanövények jelenlétében nem emelkedett meg a légköri spóraszám.

**4. A légkondicionálóról se feledkezzen meg!**

A **klímaberendezések tisztítását**, a nyári használatot megelőzően, ill. ősszel el kell végezni. Ehhez kérhetjük szakember segítségét is, de magunk is megvásárolhatjuk a szükséges eszközöket hozzá. A lényeg, hogy gondosan végezzük el a tisztítást annak érdekében, hogy a használaton kívüli időszakban megtelepedett penészgombáktól, baktériumoktól megszabaduljunk. Ha ezt elmulasztjuk, a készülékből kiáramló, állott szagú levegő nemcsak kellemetlen, de komoly légúti betegségek forrása is lehet.

[5 gyakori allergénforrás a lakásban](https://babafalva.hu/5-gyakori-allergenforras-a-lakasban/)

**5. A nagytakarítás során erre nem gondolt?**

A **rejtett penész** sok háztartásban okoz problémákat. Gyakran csak a visszatérő légúti betegségek utalnak rá, de allergiásoknál, asztmásoknál a betegség tüneteit rontja, a gyógyszeres kezelés hatékonyságát is csökkenti, ha otthonunkban magas az allergének koncentrációja. Érdemes a rejtett zugokat is átvizsgálni, különösen a mosdó, mosogató alatti szekrényeket, a cipő és az ágyneműtartót. Elhúzva a szobában a külső falra tolt szekrényt, falvédőt is kellemetlen meglepetésekben lehet részünk, sőt a penész akár a tapéta alatt, a gipszkarton fal mögött is felütheti a fejét. Érdemes aerobiológus szakember segítségét is kérni, aki helyszíni mintavétellel tudja azonosítani a rejtett szennyezőforrásokat, valamint azt is, hogy milyen penészgomba fajjal állunk szemben és javaslatot adhat a probléma hatékony kezelésére is.

[Rejtett penész a lakásban](https://babafalva.hu/rejtett-penesz-a-lakasban/)

**6. Romlott ételek**

**A lakásban nem megfelelően tárolt zöldségek és gyümölcsök** könnyen megpenészedhetnek, amiről gyakran csak akkor szerzünk tudomást, ha a lakásban terjengő, átható szag forrását kutatjuk. Az **ételmaradékok** is kellemetlen meglepetéseket okozhatnak, ezt megelőzendő, érdemes **rendszeresen takarítani a hűtőt**, levinni a szemetet és átnézni a kamaszgyerek iskolatáskáját, szobáját. A zöldségeket, gyümölcsöket hűvös kamrában vagy a hűtőben tároljuk, ha erre nincs mód, kisebb mennyiségben vásároljuk és fogyasszuk el, vagy használjuk fel mielőbb! A vöröshagyma és a
burgonya héján különösen sok penészgomba jut a lakásba. Ezek spórái a hámozás során kiszóródnak. Ezt úgy akadályozhatjuk meg, ha hámozás előtt e zöldségeket vízbe mártjuk.

**7. Por mindenhol?**

A bútorokon láthatjuk, hogy a takarítás után pár nappal már vékony porréteg jelenik meg rajtuk. Nincs ez másként az egyéb lakásban található tárgyakkal sem, **az ágynemű, a** [**matrac**](https://pepita.hu/matracok-c1197)**, a szövetkanapé és a szőnyegeink szintén porfogóként** működnek és remek élőhelyet biztosítanak az allergiás tüneteket okozó háziporatka számára. Ezt elkerülendő, minimalizáljuk a szőnyegek számát a lakásban, az ágyneműt mossuk át időnként 60 fokon, a matracot és a padlót is nagy teljesítményű, HEPA szűrővel ellátott készülékkel porszívózzuk, és ha épp kanapé csere előtt állunk, fontoljuk meg a bőr, textilbőr anyaggal bevont változat vásárlását. [Matracok](https://pepita.hu/matracok-c1197) esetében használjuk sűrű szövésű,
vékony, könnyen mosható matracvédő huzatot.

**A kevesebb, néha több**

Érthető, ha szeretnénk, hogy lakásunk tiszta legyen, és friss illatot árasszon, ám az **erős vegyszerek és illatosítók** számos, az egészségünkre káros anyagot is tartalmazhatnak. Az illékony szerves vegyületek (VOC), illatanyagok és gyúlékony szerves vegyületek légzési problémákat, allergiát, asztmát is okozhatnak. A tisztítószerek beszerzése során ellenőrizzük az összetevők listáját, próbáljunk minél kevesebb problémás összetevőt tartalmazó készítményt választani. Érdemes kipróbálni a természetes hatóanyagokat is takarítás során.

***Forrás:*** [***Budai Allergiaközpont***](https://www.allergiakozpont.hu)

[**Erről a témáról még az *Otthon* rovatunkban olvashatsz többet!**](https://babafalva.hu/rovat/eletmod/otthon/)