

## Oszczędzając na ciepłe, marnujesz zdrowie



Zagrzybione ściany, zaparowane okna, złe samopoczucie spowodowane nadmiarem dwutlenku węgla i brakiem tlenu, nadwrażliwość alergiczna – to skutki braku właściwej wentylacji mieszkań.

Bywa niestety, tak, że współczesne domy są szczelne jak termos – oddycha się w nich z trudem, bo powietrze dosłownie stoi w miejscu. Szyby parują, a na ścianach skrapla się woda. Dopiero gdy otwieramy okno, wszystko wraca do normy.

Wszystkiemu winna jest wentylacja, a właściwie jej brak. Przenikanie powietrza poprzez zamknięte okna określa się współczynnikiem infiltracji powietrza –  $a$ . Właściwy mikroklimat w pomieszczeniach to  $a = 0,5-1$ . Większa wartość oznacza za dużą wymianę powietrza i straty ciepła, mniejsza – zbyt małą wymianę powietrza i pogorszenie jego jakości w pomieszczeniach.

**UWAGA!** Współczesne okna mają bardzo niski współczynnik infiltracji powietrza, oscylując pomiędzy 0,1 a 0,3. Takie okna trzeba często uchylać bądź otwierać. Jeżeli chcemy zdrowo mieszkać, sposobem na szczelne okna i brak odpowiedniej wentylacji mogą być okienne nawiewniki powietrza, czyli listwy wentylacyjne. Są one niewielkie i mogą być montowane do wszystkich rodzajów okien: drewnianych, aluminiowych i plastikowych. Listwy te nie są drogie. Montowane w górnej części okna dostarczają do pomieszczeń świeże powietrze z zewnątrz, w efekcie czego stęchłe i wilgotne powietrze z pomieszczenia usuwane zostaje przez system wentylacji grawitacyjnej. Ponadto powodują obniżenie całkowitych kosztów eksploatacji mieszkań (przy uwzględnieniu częstotliwości koniecznych remontów spowodowanych nadmiarem wilgoci i starzeniem się typowych materiałów wykończeniowych, jak tapety, wykładziny itp.).

---

**Source URL:**

<https://damapik.btk.net.pl/strona/strefa-lokatora-porady-dotyczace-centralnego-ogrzewania-uwarunkowania/587-oszczedzajac-na>