

Jaka jest optymalna wilgotność i temperatura w mieszkaniach.

Czym jest wilgotność ? W skrócie jest to procentowy stosunek ilości wody (pary) w powietrzu do jej maksymalnej ilości (stan nasycenia, 100%) jaka może wystąpić w danej temperaturze. Maksymalna ilość pary wodnej w powietrzu zmienia się wraz z temperaturą. Oznacza to, że jeśli ochłodzimy o kilka stopni powietrze o parametrach 22°C i wilgotności 60% to jego wilgotność zwiększy się (choć ilość wody będzie stała) aż do wykroplenia wody (np. na zimnej nieocieplanej ścianie zewnętrznej).

Optymalna wartość wilgotności względnej to 40% do 60%! Lekarze rekomendują utrzymanie wilgotności względnej w zakresie od 40% do 60%. Optymalna temperatura w mieszkaniu to 20-22°C (18°C w sypialni). Zachowując te parametry możemy uniknąć wielu zdrowotnych problemów, a nasze samopoczucie będzie dobre.

Suche powietrze - wilgotność poniżej optymalnego poziomu (0 - 40%)

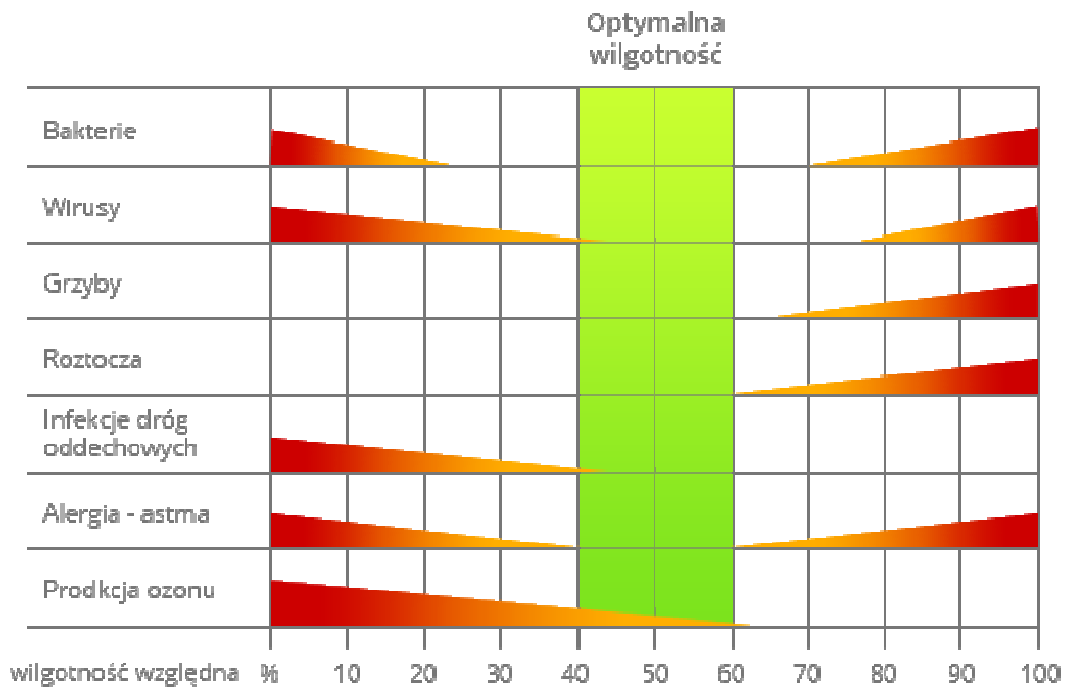
Główną przyczyną zbyt niskiej wilgotności w pomieszczeniach jest ich ogrzewanie. Zjawisko nasila się szczególnie zimą, kiedy temperatura na zewnątrz spada poniżej zera, a woda zawarta w powietrzu osadza się w postaci szronu. Podgrzewamy zatem suche powietrze dodatkowo je osuszając. **Suche powietrze źle wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie.** Praca przy komputerze staje się bardziej męcząca poprzez wysychanie spojówek (pieczenie oczu), suche zatoki, pęknięcie ust. Takie warunki nie sprzyjają również alergikom z powodu zwiększonej ilości kurzu w powietrzu. *Odpowiednia wilgotność powietrza* pozwala utrzymać przedmioty drewniane w dobrej kondycji. Parkiety, boazeria czy cenne drewniane meble przy zbyt niskiej wilgotności mogą popękać lub ulec wypaczeniu. Najłatwiej uniknąć problemu suchego powietrza często wietrząc pomieszczenia. Zimą, gdy nawet powietrze na zewnątrz jest wysuszone można ratować się stosując nawilżacze lub rozkładając mokre ręczniki na kaloryferach.

Problemy z wilgocią – wysoka wilgotność powietrza (60 % - 90%)

Problem wysokiej wilgotności może być spowodowany różnymi czynnikami. W mieszkaniach najczęściej powstaje podczas gotowania, prania , kąpieli przy braku odpowiedniej wentylacji. Generowana jest również przez ciało ludzkie podczas oddychania czy pocenia się. Wilgoć do domu może napływać również z zewnątrz. Głównymi przyczynami są słabej jakości izolacje pionowe, *Wysoka wilgotność* powoduje **rozwój grzybów i bakterii.** Zjawisko to, gdy występuje przez długi czas może być niebezpieczne dla zdrowia. Wilgotność powyżej optymalnego poziomu powoduje duszności, uczucie dyskomfortu i zmęczenia. Wpływa również negatywnie na przedmioty drewniane, książki, sprzęt elektroniczny a nawet żywność. Kolejnym problemem jest **skraplanie się wody na zimniejszych powierzchniach ścian.** Wilgoć kumulująca się w narożach ścian zewnętrznych powoduje rozwój trudnych do usunięcia grzybów i pleśni.

Przed przystąpienia do jakichkolwiek działań mających na celu obniżenie wilgotności należy zlokalizować źródło problemu. Jeżeli wilgoć pochodzi z wykonywania prac domowych najłatwiejszym rozwiązaniem jest wietrzenie pomieszczeń. Nie przynosi ono jednak rezultatów podczas deszczowej pogody, a na efekty musimy długo czekać. W przypadku poważniejszych problemów takich jak np. zalanie sama wentylacja nie

wystarczy. Podgrzewanie pomieszczeń również nie zawsze może dawać oczekiwane rezultaty. Nagrzane powietrze szybko osiąga graniczne wartości wilgotności uniemożliwiając dalsze wysychanie. Czasami niezbędne jest użycie osuszacza powietrza. Skrapla on wilgoć znajdującą się w powietrzu do zbiornika. Dzięki różnicy wilgotności szybko wysychają również ściany, podłogi czy chociażby pranie.



opracowanie: www.aero7.pl
 źródło: Basic of Air Humidification, Isolde Arndt

zebrał i opracował: L.W. Lachowski