

Nedostatečné větrání způsobuje vážné zdravotní problémy

Větrání vnitřních prostor má dvě zásadní funkce: odvod nahromaděné vlhkosti z interiéru a výměna vzduchu s vysokým obsahem CO₂. Kolik vlhkosti ale vlastně denně vyprodukuje a jaké následky může mít její nedostatečné odvětrání do okolí?

V interiéru lidé tráví až 90% veškerého svého času. Dospělý jedinec průměrně vydýchá za den 12.000 litrů vzduchu. A současně do vzduchu za stejný čas vypustí cca 2,5 litru vlhkosti. Další vlhkost v interiérech vzniká vařením a sušením prádla. Z těchto čísel jasně vyplývá, že větrání interiéru je naprosto nezbytné, a to obzvláště máme-li v bytě nová plastová okna, zateplenou fasádu a další opatření bránící úniku tepla, a s ním i vlhkosti, do vnějšího okolí.

Nedostatečné větrání ve výsledku neohrožuje pouze stavební konstrukci, ale i zdraví člověka. Pokud se člověk zdržuje ve špatně větraných prostorách, brzy se dostavuje únava, poruchy učení a soustředění, bolesti hlavy, pálení očí. Současně klesá pracovní výkon a člověk je náchylnější k infekčním chorobám.

Výraznější problémy se mohou dostavit za 5, 10 ale i 30 let. To se týká i karcinogenů. Oxidy dusíku, které jsou nahromaděny v nevětraných prostorách, mají rovněž neblahý vliv na vznik alergií. A pokud nevětraný vzduch obsahuje i vyšší podíl vlhkosti, je to ideální prostředí pro vznik plísní a šíření bakterií, jejichž důsledkem mohou být v lepším případě „jen“ záněty horních cest dýchacích. Správným větráním tato rizika výrazně eliminujeme.

Jak často a jakým způsobem je vhodné větrat jsme již popsali v článku „[Větrání – kdy, jak často a proč vlastně?](#)“

Co dále pomáhá ke snížení vlhkosti v domácnosti?

- zavírat dveře do koupelny při sprchování, po sprchování otřít stěny a podlahu a následně vyvětrat
- nesusit mokré prádlo uvnitř bytu, využívat balkon nebo sušárnu; není-li to možné, snažte se sušit prádlo alespoň u otevřeného okna.
- nestavět nábytek k obvodovým zdem budovy
- při vaření využívat digestoř s přímým odtahem

Vhodné je také při větrání využít tzv. komínového efektu