

Własny dom możemy tak zbudować, wyposażyć oraz użytkować, by móc powiedzieć, że jest on przyjazny dla mieszkańców. Na taki komfort zasługują zresztą nie tylko alergicy. Oto ściągawka, w jaki sposób możemy to osiągnąć...

Niezależnie od przeznaczenia pomieszczeń, są pewne zasady, które uczynią z nich przyjazne otoczenie. **Ściany** zalecane są gładkie, gipsowane, malowane farbami akrylowymi wodorozcieńczalnymi lub pokryte zmywalnymi tapetami papierowymi (winyłowe nie są polecane ze względu na wydzielanie intensywnego zapachu). Tapety powinny być gładkie.

Okna mogą być zarówno drewniane, jak i z PVC – materiał, z którego wykonane są profile, nie ma dla alergika znaczenia. Najważniejsze, żeby były zamontowane nawiewniki okienne, bo to zapewni prawidłowe działanie wentylacji grawitacyjnej.

Podłoga powinna być gładka i dać się zmywać na mokro. Wymagania te będą spełniały podłogi drewniane lub korkowe, polakierowane wodnym lakierem, fabrycznie wykończone i gotowe do ułożenia panele drewniane lub laminowane, a także wykładziny winylowe i linoleum. Należy unikać wykładzin (szczególnie trwale przymocowanych do podłogi) i dużych dywanów.

Oświetlenie, a ściślej oprawy, powinno dać się łatwo myć. Dlatego trzeba unikać abażurów z materiałów i innych surowców, na których będzie łatwo osadzał się kurz i będą trudne do czyszczenia (np. różne plecionki).

Wentylacja mechaniczna może się okazać niewystarczająca do efektywnej wymiany powietrza w domu. W przypadku alergii na zanieczyszczenia znajdujące się w powietrzu, wentylację grawitacyjną być może trzeba będzie zastąpić mechanicznym system wentylacyjnym albo klimatyzacją.

Sprzątanie całego domu musi być systematyczne i dokładne.

Co i gdzie...

SYPIALNIA

Ściany powinny być wykończone materiałami „oddychającymi”, co zapewni dobry mikroklimat podczas snu. Wentylację grawitacyjną trzeba jednak wspierać wietrzeniem, a w przypadku klimatyzacji nie zapominać o wyposażeniu tej instalacji w odpowiednie filtry. Do przechowywania rzeczy najlepsze będą zamknięte szafy i regały, wysokie pod sam sufit, żeby na ich szczybie nie gromadził się „trudno dostępny” brud. Należy unikać ciężkich zasłon (zamiast zasłonek i firanek zalecane są żaluzje wewnętrzne lub rolety zewnętrzne, a jeżeli jednak tkaniny w oknie, to takie do prania w temperaturze powyżej 60°C – wówczas giną już wszelkie mikroorganizmy), grubych dywanów, odkrytych półeczek z bibelotami i kompozycji suchych kwiatów. Pozostałe meble powinny mieć gładkie powierzchnie przeznaczone do zmywania na mokro.

Najzdrowsze do spania łóżko to rama, spód ułożony z deseczek lub metalowych rurek i materac – taka konstrukcja umożliwia przepływ powietrza i eliminuje ewentualne zawilgocenie leża. Materac powinien być wykonany z gąbki (a nie z trawy, która bywa przyczyną uczuleń). Koldry i poduszki wypełnione tworzywami sztucznymi – wypełnienia naturalne z pierza są uwielbiane przez roztocza i inne drobnoustroje. Pościel – najlepsza jest antyalergiczna, czyli z materiałów przyjaznych dla indywidualnego użytkownika, dobra będzie bawełniana. Taka z dodatkiem tworzyw sztucznych może się elektryzować, łatwiej się w niej spocic i zawilgocic przy okazji materac. Można też używać koce elektryczne, które wysuszają powierzchnię łóżka, ograniczając w ten sposób rozwój roztoczy.

Instalacja lampy UV przyczyni się do wyginnięcia całej mikroflory – uruchamia się ją jedynie wtedy, gdy nikogo nie ma w pokoju.

KUCHNIA

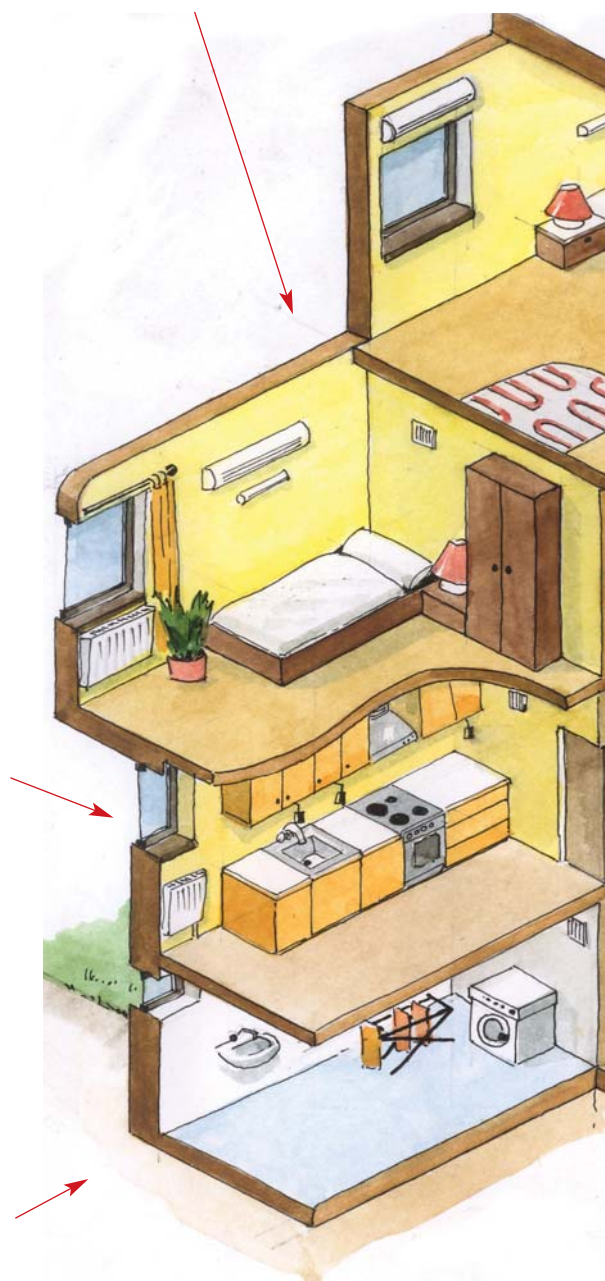
Podłoga i ściany z materiałów do zmywania na mokro (ich powierzchnie, tak jak i meble, powinny być gładkie, żeby trudniej osadzały się na nich opary kuchenne – w okolicach kucharki dodatkowo podgrzewa się powietrze, które (przy braku okapu) rozprzestrzenia się po kuchni wraz z cząstkami kurzu i tłuszczu). Okap należy podłączyć do kanału wentylacyjnego z wyrzutem powietrza na zewnątrz. Jeżeli nie jest to możliwe, trzeba zastosować pochłaniacz z filtrem węglowym i co 2-3 miesiące go wymienić. Kuchenka najlepsza jest elektryczna, bo gotowanie na gazowej powoduje emisję produktów spalania. Wrażliwi alergicy, osoby cierpiące na zapalenie błony śluzowej albo astmę mogą odczuwać w tym czasie pewien dyskomfort (kichanie, kaszel lub ataki astmy). Ponadto zawarte w spalinach tlenki azotu mogą przyczyniać się do infekcji układu oddechowego u dzieci. Kuchenka gazowa wymaga bardzo sprawnie działającej wentylacji, gdyż do procesu spalania pobiera powietrze z pomieszczenia. Na podłodze najlepiej sprawdzą się płytki ceramiczne, kamienne lub gresowe (z zaimpregnowanymi fugami), równie dobre będą wykładziny z PVC lub linoleum. Tu również ważna jest wentylacja – powietrze powinno być usuwane kratką wywiewną (wspomaganie wentylatorem). W zależności od analizy wody (może zawierać zanieczyszczenia mechaniczne, jak i organiczne oraz bakterie), filtry można zamontować na początku instalacji, a czasami wystarczy filtr (np. odwróconej osmozy) przy kranie kuchennym.

POMIESZCZENIE GOSPODARCZE

(adaptowana piwnica)

W takim pomieszczeniu może być podwyższona wilgotność powietrza, dlatego i tu potrzebna jest dobra wentylacja. Jeżeli w piwnicy nie ma okna, należy je doprowadzić kratką w drzwiach lub oddzielnym kanałem wentylacyjnym. Wentylator wyciągowy usprawni wentylację grawitacyjną, niezależnie od temperatury panującej na zewnątrz.

Napływ świeżego powietrza zapewniają otwory w drzwiach (kratki) oraz nawiewniki umieszczone w oknie (najlepiej w górnej jego części). W pomieszczeniu gospodarczym warto urządzić suszarnię – chociażby po to, żeby zmniejszyć poziom wilgoci w łazience, który znacznie podwyższa się w trakcie suszenia. Dobrym rozwiązaniem jest zainstalowanie w pobliżu suszarki grzejnika elektrycznego.



PODDASZE

Najważniejsze będzie utrzymanie tu odpowiedniej temperatury i wilgotności. Trzeba przy tym pamiętać, że uzyskanie optymalnych warunków nie zależy tylko od sposobu wykończenia i wyposażenia wnętrza. Duży wpływ ma konstrukcja dachu, a ściślej – poprawne ułożenie ocieplenia i folii wysokoparoprzepuszczalnej oraz utworzenie pustki wentylacyjnej dla odprowadzania nadmiaru wilgoci gromadzącej się pod pokryciem. A wiadomo przy tym, że ciepłe powietrze wraz z parą wodną i innymi zanieczyszczeniami (tudzież zapachami) będzie unosiło się do pomieszczenia znajdującego się na samej górze. Zatem najważniejsza jest – wentylacja, a czasami potrzebny będzie klimatyzator. Klimatyzator jest szczególnie wskazany dla osób uczulonych na pyłki – chłodzi i oczyszcza powietrze – a wyposażony w różne filtry będzie je oczyszczał mniej lub bardziej specjalistycznie. Mogą też nawilżać powietrze. Warto również kupić jonizator, który zamieni jony dodatnie w powietrzu (wytwarzane przez sprzęt elektroniczny audio/video oraz komputer) na ujemne. W sezonie grzewczym wilgotność względna często spada poniżej 30%, wskazane jest wówczas stosowanie nawilżaczy – najlepiej parowego lub ultradźwiękowego. Oczyszczacz powietrza z kolei usuwa kurz, dym z papierosów, pyłki roślin, zapachy, bakterie, wirusy, zarodniki pleśni, a także jonizuje ujemne powietrze, co szczególnie w nocy będzie sprzyjać wypoczynkowi.

POKÓJ DZIECKA

Jest to zarówno miejsce do snia jak i do zabawy, dlatego trzeba sprytnie połączyć obie te funkcje. Wytyczne dla miejsca do snia są takie same, jak dla sypialni rodziców. Natomiast ściany, poza tym, że powinny być paroprzepuszczalne, to przede wszystkim muszą nadawać się do zmywania na mokro. Tu są dwie szkoły – albo wykańczamy je najtańszymi produktami (farby, tapety papierowe do malowania) z założeniem, że będziemy często je odnawiać, albo inwestujemy np. w farby lateksowe odporne na częste mycie nawet środkami chemicznymi, ale organizujemy miejsca do malowania (np. arkusze papieru pakowego czy tablice), bo malowanie ścian przez naszych milusińskich to całkowicie naturalny odruch.

Na podłodze nie powinny leżeć ślizgające się dywaniki – łatwo wówczas o wypadek. Najlepiej żeby podłoga była gładka (np. panele) lub pokryta wykładziną (również dywanową, ale z tworzywa sztucznego i o krótkim, łatwym do czyszczenia włosiu). Idea pokoju dziecięcego zakłada bezproblemową dostępność do zabawek, zatem trzeba się liczyć z otwartymi regałami i skrzyniami. Półki powinny mieć powierzchnie, do których kurz nie przywiera (idealnie gładkie), a wszelkie pojemniki na zabawki zamknięcia (wieka). Ponieważ dzieci dużo czasu spędzają na podłodze musi dać się ona łatwo czyścić, dlatego meble powinny stać na nóżkach i dawać się przesuwac podczas sprzątania i mycia ścian (myjemy również tyłne ścianki mebli).

W pokoju starszego dziecka na pewno będzie stał komputer. Pamiętajmy, że jonizuje on dodatnio powietrze, a to jest niekorzystne dla zdrowia i powoduje przyciąganie kurzu (należy często przecierać monitor i wyciągać kurzu z klawiatury).

SALON

Tu nie tylko przyjmuje się gości, jest to przede wszystkim wspólna przestrzeń całej rodziny, gdzie się je posiłki, rozmawia, słucha muzyki, ogląda TV, stąd jest często wyjście do ogrodu...

Taka ilość funkcji salonu w domu alergika musi zostać pogodzona z jak najprostszym jego urządzeniem. Meble tapicerowane – kanapy i fotele – powinny być wykonane ze skóry lub pokryte pokrowcami z materiału, który można prać chemicznie lub w pralce. Bezwzględnie należy zrezygnować ze starych kanap, które są doskonałym siedliskiem roztoczy oraz grubych, welnianych narzut. Najbardziej zalecane są meble o metalowych lub gładkich, lakierowanych drewnianych powierzchniach. Książki, filmy, płyty najlepiej przechowywać w szafach lub zamkniętych (oszlonych) regałach czy komodach. Należy w ogóle unikać elementów dekoracyjnych, które będzie trudno myć (np. delikatne bibeloty czy suche kwiaty). Warto ograniczyć także liczbę kwiatów doniczkowych, a liście myć raz na 1-2 tygodnie. Książki należy trzymać w zamkniętych, najlepiej przeszkolonych witrynach. Fotele, krzesła, łózka, kanapy, powinny być proste w formie, żeby w zakamarkach nie gromadził się kurz. Sprzęt elektroniczny audio/video również najlepiej ustawiać w specjalnych, zamkniętych lub przeszkolonych szafkach – w ten sposób unikamy osadzania się na nim kurzu. Pamiętajmy też, że tego typu urządzenia wytwarzają dodatnią jonizację, a do lepszego samopoczucia przyczynia się ujemna. Nie ma potwierdzenia wpływu jonizacji powietrza na reakcje alergiczne, ale pokój z powietrzem nawilżonym i „nasączonym” ujemnymi jonami na pewno będzie przyjazny. W domu alergika można zainstalować wyłącznie kominek z zamkniętą komorą spalania. Pamiętajmy, że potrzebuje on dużo powietrza i żeby nie wprowadzać do domu powietrza nieoczyszczonego, najlepiej doprowadzić je przewodem nawiewnym bezpośrednio do urządzenia.

ŁAZIENKA

To najbardziej reprezentatywne pomieszczenie z grupy tzw. mokrych. Do malowania ścian nadają się zmywalne farby akrylowe i silikonowe. W miejscach narażonych na bezpośredni kontakt z wodą najlepiej sprawdzają się płytki ceramiczne, kamienne lub gres o gładkiej, łatwo zmywalnej powierzchni. Trzeba pamiętać o zaimpregnowaniu fug silikonem – to zabezpieczy je przed wnikaniem brudu, wilgocią i rozwojem pleśni.

Ponieważ mokre powierzchnie są dodatkowym źródłem wilgoci, trzeba zapobiec rozchłapywaniu wody podczas mycia – dobra będzie więc w łazience kabina prysznicowa, a dla miłośników tradycyjnej kąpieli – parawan wannowy.

Dobrze, gdy w łazience jest chociaż małe okienko, gdyż ułatwia wietrzenie i odprowadzanie wilgoci z pomieszczenia (w oknach warto zastosować nawiewniki higrosterowane, które usuną nadmiar wilgoci). Natomiast w łazience bez okna dobrze jest zainstalować w kanale wentylacyjnym wentylator, który przyczyni się do skuteczniejszego i szybszego „wyprowadzania wilgoci” poza pomieszczenie. Urządzenia z czujnikami automatycznymi włączają się same, gdy zostaną przekroczone bezpieczne parametry.

Łazienka powinna być zaprojektowana i urządzona bez zakamarków, miska ustępowa, bidet a nawet umywalka powinny być zamontowane jako podwieszane – wtedy łatwo jest utrzymać w czystości podłogę.

