

Sisäilma

Hyvä sisäympäristö ja sisäilma tukevat ja parhaimmillaan edistävät tilojen käyttäjien terveyttä ja hyvinvointia. Sisäilman laatuun vaikuttavat useat eri tekijät, joiden avulla voidaan saavuttaa rooppalaisittain hyvää.



Sisällysluettelo

Sisäympäristöä on hyvä tarkastella kokonaisuutena

Kokemukseen hyvästä sisäympäristöstä vaikuttaa sisäilman laadun lisäksi monet eri tekijät. Sisäympäristöä pitääkin tarkastella kokonaisuutena, johon kuuluvat rakennuksen lisäksi tilan käyttäjien kokemukset. Myös toimintatavoilla rakennuksen ylläpidossa, huollossa sekä sisäilmaongelmien ennaltaehkäisyssä ja ratkaisemisessa on merkitystä.

[Vastaa sisäilmakyselyymme 30.4.2024 mennessä ja varaa aika maksuttomaan keskusteluun asiantuntijoidemme kanssa](#)

Kuva 1. Tärkeimmät tekijät sisäympäristön ABC-malli



Yleistä sisäilmasta

Hyvä sisäilma on hajultaan neutraalia sekä lämpötilaltaan ja ilmankosteudeltaan miellyttävää. Hyvä sisäilma on moninainen sekoitus erilaisia kaasuja ja hiukkasia. Sisäilmassa esiintyy normaalistikin erilaisia pölyjä, haihtuvia orgaanisia yhdisteitä (VOC), kuituja sekä mikrobeja (bakteereja, hiivoja ja homeita). Ilmanvaihto laimentaa ja poistaa epäpuhtauksia ilmasta.

Sisäilman laatua voivat heikentää

- ilmanvaihdon toimintaan liittyvät ongelmat, jotka aiheuttavat tunkkaisuutta
- liian korkea tai matala lämpötila, kuiva sisäilma tai veto
- ilmanvaihdosta tai rakenteista sisäilmaan kulkeutuneet pölyt ja hiukkaset
- kosteudelle altistuneet rakenteet, jolloin voi ilmetä kosteus- tai homevaurioita
- ulkoilmasta sisäilmaan kulkeutuneet hajut ja epäpuhtaudet kuten siitepöly, liikenteen tai energiantuotannon pienhiukkaset ja tupakansavu
- materiaaleista ja esimerkiksi siivousaineista sisäilmaan vapautuneet kemialliset päästöt, jotka saatetaan aistia hajuina.

Sisäilmaongelmalle on harvemmin vain yksi syy. Usein riittämätön ilmanvaihto voimistaa muiden tekijöiden aiheuttamia haittoja.

Hyvälaatuinen sisäympäristö on tuottavuustekijä

Videolla professori Kari Reijula käy läpi sisäympäristöön liittyviä tekijöitä ja niiden roolia työn tuottavuuden näkökulmasta.

Kysy lisää asiantuntijoiltamme



Sirpa Rautiala

vanhempi asiantuntija

Sähköpostiosoite

Sirpa.Rautiala [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 7168



Sanna Lappalainen

johtaja

Sähköpostiosoite

Sanna.Lappalainen [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2961

Tutustu myös näihin



[Palvelu](#)

[Sisäilmaongelmien ratkaiseminen](#)

[Työtilojen sisäilmaongelmien ratkaiseminen ja erilaisten sisäilmatilanteiden](#)



[Palvelu](#)

[Sisäilman laboratorioanalyysit](#)

[Laboratoriomme tarjoaa laajan valikoiman tutkittuun tietoon perustuvia](#)

[iseen ja...](#)



[Verkkovalmennus](#)



[nennus](#)

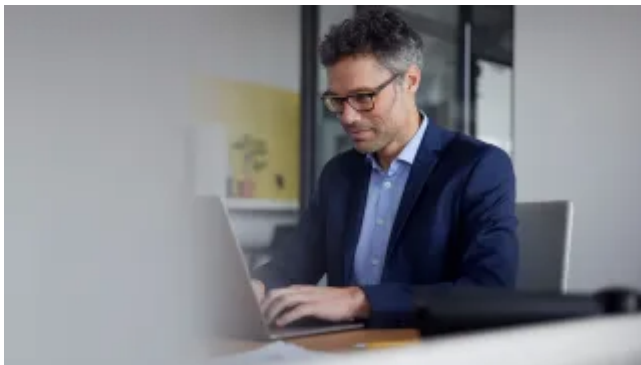
[Uutinen](#)

[20.03.2024](#)

[Kansallisen sisäilma ja terveys -ohjelman väliarviointi: Sisäilmatilanne on parantunut monilla mittareilla](#)

[Sisäilmaan liittyvä oireilu ja huolet ovat vähentyneet Suomessa Kansallisen](#)

[mä näkyy...](#)



[Tiedote](#)

[12.02.2024](#)

[Vastaa sisäilma-asioita koskevaan kyselyyn](#)

[Työterveyslaitos on julkaissut verkkokyselyn sisäilma-asioden parissa työskenteleville. Kyselyllä kartoitetaan kokemuksia...](#)



[Blogi](#)

[27.02.2024](#)

[Oivalluksia kuntien sisäilmatoiminnan kehittämisestä](#)

[Ilman sisäilmaryhmän keskinäistä luottamusta sisäilmaongelmia ei ratkaista kestävästi. Tämä kävi ilmi, kun sata Terveet tilat...](#)

[Näytä kakki](#)

Avainsanat

[sisäilma](#)

[sisäympäristö](#)

[työkyky](#)