



# Huomioi energiasäästötoimien vaikutus asumisterveyteen

## MITÄ?

Energiasäästö on kotitalouksien merkittävin keino vähentää asumisen ilmasto- ja ympäristövaikutuksia. Energiasäästötoimia tarvitaan myös sähkön riittävyyden varmistamiseksi kansallisesti ja sähkön hinnannousun vuoksi.

## MIKSI?

Sähköä ja muuta energiaa tarvitaan, jotta koti on terveellinen, toimiva ja viihtyisä. Energiasäästötoimet eivät saa kuitenkaan aiheuttaa haittaa sisäympäristölle, asumisterveydelle tai rakennukselle. Oikein toteutetut energiasäästötoimet voivat myös parantaa koetun sisäympäristön laatua. Ennen kaikkea energiasäästö on ympäristöteko.

## MITEN?

Energiasäästö onnistuu kaikilta kotitalouksilta, kun tunnistaa oman kulutuksensa ja sitä kautta säästömahdollisuutensa. Tärkeää on omaksua energiaa säästävät asumistottumukset. Kotitaloudet voivat tinkiä sähkönkulutuksesta ja vaikuttaa asumisesta syntyvään hiilijalanjälkeen sekä sähkön riittävyyteen mm. siirtämällä kulutusta ajankohtiin, jolloin energian hinta on edullisimmillaan. Näin voi vaikuttaa myös energialaskun suuruuteen.

### Hyvä huoneilman lämpötila on 21–22 astetta

Huoneilman lämpötilan tulee soveltua asumiseen ja oleskeluun. Lämpötila vaikuttaa suoraan asumisviihtyvyyteen, ja sen kokemisessa on yksilöllisiä eroja. Lämpötilan voi laskea alle 21 asteeseen, mutta se on suositeltavaa pitää vähintään 18 asteessa. Huomioi lämpötilaa säätäessä kuitenkin tilan käyttäjät; jos tiloissa on vanhuksia tai lapsia, tulee huonelämpötilan olla vähintään 20 astetta. Huomioi myös mahdollinen veto.

Muissa kuin asutuissa tiloissa lämpötila voidaan laskea alle 18 asteen. Suosituslämpötila esimerkiksi autotallille on 5 astetta ja varastolle 12 astetta. Myös muissa kuin asutuissa tiloissa tulee huolehtia riittävästä ilmanvaihdosta ja seurata sisäilman suhteellista kosteutta etenkin kovilla pakkasilla. Lämpötila ei saa laskea myöskään niin alas, että syntyy riski vesiputkien jäätymiselle.

### Älä sulje kodin ilmanvaihtoa

Ilmanvaihdon tehtävänä on poistaa epäpuhtauksia sisäilmasta ja tuoda riittävästi puhdasta ilmaa tilalle. Huolehdi, että koneellinen ilmanvaihto on huollettu ajallaan, suodattimet vaihdettu, tuloilman lämpötila säädetty ja ilmamäärät tarkastettu.

Ilmanvaihdon tarve on suurempi tiloissa, joihin kohdistuu kosteuskuormaa, kuten märkätiloissa. Pidä kodin ilmanvaihto aina päällä näissä tiloissa ja tehosta sitä kosteuskuorman kasvaessa kuten suihkua käytettäessä. Pidä myös lämmitys aina päällä näissä tiloissa.

Älä sulje tai tuki ilmanvaihtoventtiilejä. Mikäli rakennuksessa on koneellinen radonpoisto, ei myöskään sitä tule kytkeä pois päältä tai alentaa sen tehoa.

## Rakennuksen lisäeristys tulee suunnitella tarkasti

Rakennuksen energiakorjaukset tulee aina suunnitella ammattilaisen toimesta. Huomioi, että esimerkiksi väärin toteutettu rakennuksen lisäeristys voi aiheuttaa kosteusvaurion.

## Älä laske lämpimän käyttöveden lämpötilaa

Legionella-bakteerien torjumiseksi lämmin käyttövesi kannattaa pitää noin 55–60-asteisena. Käyttöveden lämpötilan laskemisen sijasta voit säästää vähentämällä lämpimän veden käyttöä esimerkiksi lyhentämällä suihkuaikaa. Huomioi, että kodin vesipisteitä tulee käyttää säännöllisesti, mieluummin päivittäin.



Oikein toteutetut energiansäästötoimet voivat parantaa koetun sisäympäristön laatua.



## Roskat ja käsitelty puu eivät kuulu tulipesään

Käytä vain puhdasta ja kuivaa puuta kotitalouden tulipesissä, kuten takassa ja saunan kiukaassa. Tuo puut sisälle 1–2 vuorokautta ennen käyttöä. Huomioi, että roskat ja käsitelty puu ei kuulu tulipesään ja puun polttamista pienellä ilmamäärällä eli kitupoltolla tulee välttää. Pidä tulisija kunnossa noudattamalla sen käyttöohjeita ja säännöllisellä nuohouksella. Muista myös polttopuiden oikea säilytys.

## Polta kynttilöitä harkiten

Led-lamput ovat energiatehokkaita, joten valonlähteiden korvaaminen kynttilöillä ei ole tarpeen. Kynttilät lisäävät muun muassa huoneilman pienhiukkasia. Jos kuitenkin poltat kynttilöitä, sammuta ne mieluiten tukahduttamalla. Huomioi myös paloturvallisuus.

### Lisätietoja

THL on kansallinen asiantuntijalaitos, joka seuraa väestön altistumista haitallisille sisäympäristökijöille ja selvittää niiden yhteyttä terveyteen. Lue lisää sisäilman vaikutuksesta ihmisen terveyteen verkkosivuillamme. [thl.fi/sisailma](https://thl.fi/sisailma)

### Yhteystiedot

**Anniina Salmela**  
Erikoistutkija, terveysturvaajat, [anniina.salmela@thl.fi](mailto:anniina.salmela@thl.fi)  
**Terveyden ja hyvinvoinnin laitos**  
[thl.fi](https://thl.fi) | [@THLorg](https://twitter.com/THLorg)