



BYDLENÍ, ZAHRADA 27. 02. 2020

Jak správně v zimě větrat, aby plíseň na zdi neměla šanci?

Pokud jste objevili na zdi nehezke černo zelené skvrny, pak zbystřete. Jedná se o plíseň, která je pro naše zdraví nebezpečná. Hlavní živinou pro...

Otevřené okno v zimě sice do pokoje přinese pěknou várku čerstvého vzduchu, ale může vám i ublížit. Jak? Začne se vytvářet plíseň na zdi, která je našemu zdraví nebezpečná. Nejvíce ohrožené jsou děti a starší lidé. Při větrání, a to především v zimě, děláme mnohdy chyby, které plíseň přživují. Máme pro vás rady, jak větrat bezpečně, aniž byste si plíseň zvali domů.

Za plíseň na zdi může vlhkost a špatné větrání

Pokud jste objevili na zdi nehezke černo zelené skvrny, pak zbystřete. Jedná se o **plíseň**, která je **pro**

naše zdraví nebezpečná. Hlavní živinou pro tvorbu plísní je **kondenzační vlhkost**. Lidé často plíseň na zdi seškrábou anebo postříkají chemikáliemi a myslí si, že mají vyhráno. Plíseň se ale objeví pravděpodobně zase. Důvodem je totiž většinou **špatný způsob větrání**.

Jestliže máte v místnosti příliš vlhkosti, zbavíte se jí tak, že začnete větrat. **Větrat ale musíte správně.** Přes léto si klidně otevřete okna do kořán a nechte je otevřená i několik minut. Ovšem v zimě děláte chybu! Je potřeba větrat krátce, ale intenzivně. Dojde k dostatečné obměně vzduchu, zdi navíc neprochladnou. Bude de vám dokonce i lépe spát, protože získáte **čerstvý vzduch s nižším obsahem CO2**.

Plíseň na zdi se tvoří i při běžných činnostech

Zdrojem vlhkosti v domě jsou hlavně běžné činnosti, které každý den děláme. Třeba [vliv sprchování na tvoření plísně na zdi je zjevný](#). Vzniká pára, která kondenzuje a usazuje se na stěnách, kde se pak vytváří plíseň.

Když v kuchyni vaříme, v koupelně pereme nebo se sprchujeme, sušíme prádlo apod., poté je potřeba myslet na jednu věc. Velice pomůže, když v průběhu a po skončení těchto běžných každodenních činností **necháte otevřené okno** anebo nezapomenete pustit při vaření digestoř.

Proč je plíseň na zdi našemu zdraví nebezpečná?

Plíseň na zdi je nebezpečná hned z několika důvodů. Plíseň uvolňuje mikročástečky do ovzduší, které vdechujeme. Poté mohou začít **zdravotní problémy, hlavně u dětí a starších osob,** které mají oslabenou imunitu.

Plísně mohou způsobit nejen **dýchací onemocnění** a potíže, ale i **kožní problémy** jako je ekzém. Plíseň ovšem není škodlivá jen pro lidi, ale i domácí mazlíčky.

Nejčastější příznaky způsobené přítomností plísně jsou:

- Bolest hlavy
- Únava
- Kašel
- Podrážděné oči
- Nevolnost
- Podrážděná kůže

Plíseň na zdi: Proč je správné větrání důležité?

Správné a pravidelné větrání je důležité, jelikož nám pomáhá zbavit se nadbytečné vlhkosti. Už jen to, že dýcháme, vyloučí **každý z nás denně až tři litry vody**. Když nebudete pravidelně větrat, pak se bude v místnosti dařit nejen plísním, ale i roztočům, což může mít poté špatný vliv na dýchání.



Pokud nebudete vyměňovat vydýchaný vzduch za čerstvý, pak můžete být taktéž ospalí, unavení anebo můžete také pociťovat bolesti hlavy. Proto dbejte na to, abyste v domácnosti dobře větrali. **Na jaře a na podzim byste měli větrat intenzivně po dobu 15 minut,** v létě mějte okna otevřená minimálně půl hodiny. Ovšem **v zimě je ideální větrat pět minut a udělat průvan.** Toto byste měli opakovat každé dvě hodiny.

Jak nejlépe zlikvidovat plíseň na zdi?

Pokud ale doma již plíseň máte, [doporučujeme proti ní rychle zasáhnout](#). Kromě větrání je nutná dezinfekce. **Plíseň na zdi odstraníme účinnými přípravky**, nejlepší jsou ty s obsahem chlornanu sodného. Dezinfekci stříkáme ze vzdálenosti **cca 10 cm** a po **20 minutách omyjeme zeď vodou** nebo necháme zaschnout. Nakonec zeď natřete nátěrem proti plísním.

Jak se zbavit plísně na oknech?

Plísně na oknech se neobjevují jen ve starých domech, ale i v novostavbách. Pokud si necháte nainstalovat nová okna, nepřestávejte topit. Lidé často po montáži nových oken, která perfektně těsní a zabraňují úniku tepla, začnou najednou méně topit a také méně větrat. To je ale ta největší chyba.

Nejlepší je **pečlivé vytápění místnosti, a to v kombinaci s pravidelným větráním**. Orosená okna utírejte **suchým hadříkem**. Nikdy plíseň neodstraňujte mechanicky. Výtrusy se totiž rozšíří velice rychle a za chvíli byste ji mohli mít všude. Sáhněte po prostředcích proti plísním.

Prevence proti plísním je také kontrola vlhkosti

Vlhkost si můžete doma pohlídat pomocí **vlhkoměru**. Není to drahá záležitost, cena se pohybuje okolo 500 až 1000 korun. **Vlhkost v domě** by měla být v rozmezí **45 až 60 procent**. Vlhkost v pokoji by rozhodne neměla přesáhnout tuto hodnotu. Pozor si však musíte dávat i na to, aby vzduch nebyl příliš suchý. Suchý vzduch není vhodný pro naše zdraví.