

# Komfortabli iekštelpu apstākļi

Uzturoties iekštelpās lielāko dienas daļu (līdz pat 95%), tas, cik komfortabli tajās ir apstākļi, ietekmē ne tikai mūsu pašsajūtu, bet arī veselību. Visbiežāk nākas dzirdēt sūdzības par nepiemērotu temperatūru un pārāk mitru vai gluži pretēji sausu gaisu (relatīvo gaisa mitrumu) telpās.

## Temperatūra

Protams, mums katram ir sava komforta temperatūra iekštelpās. Tā lielā mērā ir atkarīga arī no sezonas – ziemā gribās, lai telpas ir siltākas, savukārt vasarā – vēsākas. Ne mazāk svarīgi ir arī tas, kam konkrētā telpa ir paredzēta, piemēram, virtuvē siltums var būt arī par dažiem grādiem zemāks nekā vannas istabā.

Tabulā var aplūkot, kāda temperatūra tiek ieteikta dažādām mājokļa istabām, lai tajās justos komfortabli, vienlaikus neaizmirstot par siltuma taupīšanu.

### Komfortabla iekštelpu temperatūra

Dzīvojamā istaba	20 – 21 °C
Virtuve	19 – 21 °C
Guļamistaba	17 – 18 °C
Vannas istaba	20 – 22 °C
Tualete	18 – 19 °C
Gaitenis	15 – 17 °C

Jāatceras - jo vairāk apsildīsiet telpas, jo vairāk maksāsi par patērēto siltumenerģiju. Aprēķināts, ka katrs papildu siltuma grāds izmaksas palielina par aptuveni 5%. Turklāt, jo siltāks ir iekštelpu gaiss, jo sausāks tas kļūst.

Lai nodrošinātu komfortablu gaisa temperatūru katrā telpā atsevišķi, uz radiatoriem būs jāuzstāda regulatori. Naktī un tad, kad ilgstoši neatrodies telpās, temperatūru var pazemināt, tādā veidā ne tikai uzturot pietiekamu siltumu, bet arī ietaupot siltumenerģiju.

## Relatīvais mitrums telpās

Iekštelpu gaisā var uzkrāties ūdens tvaiks, un tā daudzums ir atkarīgs no temperatūras telpā.

Lai noskaidrotu, cik mitrs gaiss ir jūsu mājoklī, noderēs higrometrs. Šī ierīce nosaka ūdens tvaiku daudzumu procentos, ko satur gaiss.

Optimālais relatīvais gaisa mitrums telpās ir robežās no 40 % līdz 60%.

Ja telpās ilgstoši ir augsts mitruma līmenis, tajās veidojas labvēlīga vide dažādiem mikroorganismiem, piemēram, pelējuma sēnītei. Turpretī pārāk zems mitruma līmenis var nelabvēlīgi ietekmēt mājokļa iemītniekus, radot sausuma sajūtu un izraisot kairinājumu.

Ja ziemas laikā jūtat, ka gaiss ir pārāk mitrs, aptuveni uz divām, trim minūtēm pilnībā atveriet istabas logus. Tā ne tikai tiksiet vaļā no liekā mitruma daudzuma, bet arī nodrošināsi nepieciešamo gaisa apmaiņu telpā, kas ir tikpat svarīgs nosacījums komfortabliem apstākļiem iekštelpās.

