



# **ANVISNING OM INOMHUSKLIMAT FÖR KOMMUNENS PERSONAL**





# FÖRORD

Denna anvisning har utarbetats för personalen som stödmaterial i ärenden gällande inomhusklimat. Anvisningen innehåller allmän information om bland annat inneluft, inne-luftsproblem, fastigheternas underhåll, byggnadsteknik, inne-luftsarbetsgruppen och andra tillvägagångssätt. Målet är att anvisningen är övergripande – du kan be om mer information från enheten Lokalitetsförvaltning, arbetarskyddet och företagshälsovården.

**Innan du bekantar dig med denna anvisning ber vi att du först läser "Sibbo kommuns inneluftanvisning".** Anvisningen i fråga beskriver olika aktörers roller samt vår kommuns tillvägagångssätt i inneluftsärenden. Denna anvisning för personalen kompletterar den ovannämnda allmänna anvisningen. Därför beskrivs olika processer och olika parter roller inte i denna anvisning.

Du kan bekanta dig med Lokalitetsförvaltningens övriga anvisningar för personalen på Intra. Du hittar dem på Intra via Anvisningar - Lokalitetsförvaltningens anvisningar. Där hittar du mer information om bland annat flyttar, återvinning och möbler. Flyttanvisningen innehåller ett separat kapitel för flyttar på grund av inneluftsproblem. I Lokalitetsförvaltningens anvisningar hittar du även en närmare anvisning om hur en servicebegäran lämnas in i fastighetsskötselns system för servicebegäranden.

*Sibbo kommun / Lokalitetsförvaltning*





# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

---

## 1. ALLMÄN INFORMATION

- Termer i anknytning till inneluften
- Definition av en sund byggnad
- Faktorer som försämrar inneluftens kvalitet
- Identifiera ett inneluftsproblem
- Eventuella hälsoskador
- Reaktion på inneluften

## 2. UNDERHÅLL, TEKNIK OCH OBSERVERING

- Fastigheternas underhåll
- Observationer i byggnaderna
- Att lämna in en servicebegäran
- Ventilation
- Temperaturer
- Luftrenare
- Rökanaler, eldstäder och sotning
- Radon

## 3. ANVÄNDARNAS ROLL I INNELUFTSÄRENDEN

## 4. KONTAKT MED FÖRETAGSHÄLSOVÅRDEN

## 5. KOMMUNENS INNELUFTSARBETSGRUPP

## 6. FASTIGHETSSPECIFIKA ARBETSGRUPPER

## 7. MER INFORMATION OM INNELUFT

# TERMER I ANKNYTNING TILL INNELUFTEN

---

Inneluft avser luften inne ett utrymme som gränsas av konstruktioner. Inomhusklimat avser utöver inneluften även ventilationssystemet och värmeförhållanden.

Inomhusmiljö är ett övergripande begrepp som omfattar utöver inomhusklimatet även bland annat belysning, ljudmiljö, ergonomiska faktorer och trivselfaktorer. Faktorer som påverkar inomhusmiljön är förknippade till bland annat byggteknik, husteknik, säkerhet och verksamhetsprocesser. En högklassig inomhusmiljö har inga brister eller hälsorisker i dessa faktorer.

En högklassig inomhusmiljö består av tre olika helheter:

- A. Faktorerna som påverkar inomhusmiljön är i skick.
- B. Inomhusmiljön är sund och upplevs vara bra.
- C. Arbetsplatsen följer god praxis.

Som arbetsgivare anser Sibbo kommun att det är viktigt att erbjuda sunda och säkra arbetsmiljöer för kommunens anställda. En god inomhusmiljö främjar även smidigt arbete. Därför tar kommunen alltid i beaktande även inomhusmiljöns kvalitet då arbetslokaler byggs, hyrs och underhålls.

Lösning av problem i inomhusmiljön på arbetsplatserna kräver flera yrkesgruppers kunnande och arbetsinsats.

*(Salonen m.fl. 2011, 10-11)*





# DEFINITION AV EN SUND BYGGNAD

---

Byggnaden uppfyller krav på främjande av välfärd och hälsa på följande sätt:

- Byggnaden är till sin byggteknik fungerande och motsvarar användningsändamålet.
- Utrymmen i byggnaden är säkra.
- Inomhusmiljöförhållandena uppfyller de krav som ställts för dem.
- Användare är till största delen nöjda med byggnaden.



# FAKTORER SOM FÖRSÄMRAR INNELUFTENS KVALITET

---

En bra inneluft är luktneutral och behaglig i temperaturen och luftfuktigheten. Inneluftens kvalitet kan försämras av till exempel:

- Orena partiklar (t.ex. mikropartiklar, damm och fibrer som härstammar från utomhus)
- Gaser och kemiska utsläpp (t.ex. flyktiga organiska föreningar, asbest och radon)
- Fysikaliska faktorer (t.ex. temperatur, luftfuktighet, fuktighet i konstruktionerna, ventilation)
- Mikrobiologiska faktorer (t.ex. fuktskador, lukter i konstruktionerna, mikrober, sporer, mögel)
- Människornas egen verksamhet inomhus (t.ex. matlagning, användning av kemikalier, damning, parfymer)
- Bristfällig städning, svårighet att städa utrymmen
- Brister i fastighetsunderhåll och underhåll av husteknik
- Att användarna inte följer anvisningarna.

*(Salonen m.fl. 2011, 14-15)*

# IDENTIFIERA ETT INNELUFTSPROBLEM

---

Upplevelsen av inneluftens kvalitet påverkas av flera faktorer, såsom temperatur, luftfuktighet, luftens friskhet och lukter.

Det kan eventuellt finnas ett inneluftsproblem om du upptäcker följande saker då du vistas i lokalerna:

- obehaglig lukt (t.ex. en frän eller jordkällarliknande lukt)
- unken luft
- för låg temperatur eller drag
- för hög temperatur
- synliga skador
- otillräcklig ventilation
- symptom som lindras eller försvinner då du vistas annanstans
- återkommande luftvägsinfektioner

*(Sisäilmayhdistys, 2025a)*

# EVENTUELLA HÄLSOSKADOR

---

Inneluftens försämrade kvalitet kan orsaka bland annat följande symptom:

- allergisymptom
- irritationssymptom i ögonen, näsan, halsen eller svalget
- torr hud och torra slemhinnor
- eksem
- huvudvärk och illamående
- trötthet
- återkommande luftvägsinfektioner, astma, lungsjukdom, långvarig hosta

Symptomen kan påverkas även av psykosociala orsaker (t.ex. atmosfären i arbetsplatsen eller hemmet) och psykologiska orsaker (bl.a. depression, utmattning och stress).

*(Sisäilmayhdistys, 2025b)*

# REAKTION PÅ INNELUFTEN

---

Alla användare reagerar inte på inneluftsproblem. Detta betyder dock nödvändigtvis inte att lokalernas inneluft är bra. Inneluften kan även vara bra till största delen, men en del av användarna reagerar lättare än normalt på t.ex. parfymer, temperatur eller ventilation. I allmänhet reagerar känsliga användare även på nya inneluftsproblem tidigare än andra användare. Det löner sig alltid att meddela observationer om inneluftens kvalitet vidare till ansvariga aktörer.

Någon kan också ha oavsiktligen tagit med sig fuktskadade organiska och/eller smutsiga varor och material, som kan orsaka symptom. Lokalernas ansvarspersoner ska säkerställa att symptom inte orsakas av sådana här saker. Även möbler som inte lämpar sig för lokalernas användning, t.ex. mattor och soffor som användarna har tagit med sig från hemmet, kan orsaka symptom.

Användarnas symptom kan också härstamma från förhållandena hemma. Dessa saker ska dock kontrolleras i mån av möjlighet innan en anmälan görs. Symptom som härstammar från förhållandena hemma kan förekomma relativt starkt på arbetsplatsen, eftersom förhållandena är annorlunda i hemmet jämfört med arbetsplatsen.







# FASTIGHETERNAS UNDERHÅLL

---

Sibbo kommuns enhet Lokalitetsförvaltning underhåller byggnaderna enligt följande:

## Fastighetsskötsel

- daglig underhåll och serviceåtgärder i kommunens byggnader och deras gårdsplaner
- uppföljning och underhåll av husteknik
- planering och underhåll av säkerhetsteknik (låsning, passerkontroll, kameraövervakning och larmanläggningar).

## Husteknik

- planering av hustekniska system i byggnaderna (uppvärmning, vatten och avlopp, ventilation och elektricitet) samt till dem hörande undersökningar och större reparationer
- utvecklingsprojekt i anknytning till energieffektiviteten, förnyande av tekniken och investeringsprojekt.

## Reparationsbyggande och ändringsarbeten :

- akuta reparationer och ändringar i byggnaderna
- renoveringar inomhus
- olika byggprojekt
- årsreparationer och planering av dem
- inspektioner av byggnadernas lekutrustning



## Städning

- byggnadernas regelmässiga städningar och storstädningar
- städningar som beställs separat enligt behov
- städanvisningar till byggnadernas ägare.

## Kundservice

- handledning och rådgivning om lokalerna
- uthyrning och lokalplanering i anknytning till uthyrning
- ledning och uppföljning av kommunens inneluftsärenden samt undersökningar
- ansvar för ledning av inneluftsarbetsgruppen.

Underhållets olika delar samarbetar tätt med varandra för att skapa en lyckad serviceprocess. Lokalitetsförvaltningen har också ett team för byggherreverksamhet, som ansvarar för nybyggnader och omfattande saneringar.

## OBSERVATIONER I BYGGNADERNA

---

Varje byggnad som Sibbo kommun använder har utsetts en ansvarig fastighetsskötare. Fastighetsskötaren gör regelbundna rundor i byggnaden, vidtar nödvändiga underhållsåtgärder, kontrollerar tekniska system och gör observationer. Nu som då fäster fastighetsskötaren också uppmärksamhet vid faktorer som eventuellt påverkar inneluftens kvalitet och rapporterar dem vidare till sin chef och kommunens inneluft-

sansvariga. Kommunens städtjänster städer största delen av kommunens byggnaderna. Städarna är nästan de enda som regelbundet besöker varje utrymme i byggnaderna. Högklassig städning bidrar till sunda och hälsosamma lokaler för användarna. Städtjänsterna ger också anvisningar till lokalernas användare, om lokalerna inte är i sådant skick att de kan städas tillräckligt bra. I samband med städning kan städare även upptäcka avvikelser i byggnadens skick och anmäla dem till fastighetsskötaren.

**Lokalernas användare har en viktig roll i observation av byggnadernas skick.** De vistas mest tid i byggnaderna dagligen. Då kan de bäst observera bl.a. förhållandena i byggnaden, synliga konstruktionernas skick och hur hustekniken fungerar.

## ATT LÄMNA IN EN SERVICEBEGÄRAN

---

Alla icke-brådskaande observationer om byggnadernas underhåll och skick ska anmälas via fastighetsskötselns system för servicebegäranden. Även observationer om inneluften lämnas in i samma system. Anvisningar för hur man gör en servicebegäran finns på Intra: "Anvisningar – Lokalitetsförvaltningens anvisningar – 2. Servicebegäranprogram". Vem som helst av personalen kan lämna in en servicebegäran. Akuta brådskaande ärenden (t.ex. vattenläckage) ska anmälas till kommunens tekniska jour på numret 050 554 4538.

Om det handlar om en sådan observation om inneluft som har orsakat hälsoolägenheter och/eller påverkar arbetsmiljön på ett övergripande sätt, ska observationen alltid i första hand diskuteras med den egna chefen. Chefen anvisar den anställda i ett rätt tillvägagångssätt. Chefen och den anställda kommer också överens om vem som lämnar in servicebegäran vid behov. Arbetsgruppen behandlar alltid observationer om större inneluftsprojekt centraliserat som en del av projekthelheten. Då behöver man inte göra en separat servicebegäran av en enskild observation utan det räcker att man meddelar chefen.

Om du av någon anledning upplever att ett inneluftsärendet inte har framskridit tillräckligt genom fastighetsskötselns system för servicebegäranden, kan du ta direkt kontakt med Lokalförvaltningens kundbetjäningsschef. Då kan vi granska ärendet på nytt. Den anställda har också rätt att konsultera arbetarskyddet i ärendet.



## VENTILATION

Ett välfungerande ventilationssystem är en förutsättning för byggnadens fräscha och sunda inneluft. Ventilationen hämtar fräsch luft till lokalerna och avlägsnar fukt. Den avlägsnar också orena partiklar och gaser från inneluften. Sådana orenligheter kan vara till exempel lukter och damm som härstammar från människornas verksamhet, husdjur, material och textilier. Ventilationen ska fungera konstant minst på lägsta effekt. I Sibbo kommuns byggnader stängs ventilationen inte av till exempel på nätterna eller under semestertiderna.

Ventilationen kan vara självdragsventilation, mekanisk frånluftsventilation eller mekanisk till- och frånluftsventilation. Mer information om system finns på till exempel Andningsförbundets webbplats. Alla tre ventilationssystem används i Sibbo kommuns byggnader – största delen av byggnaderna har mekanisk till- och frånluftsventilation. Avkylning kan nuförtiden kopplas till mekanisk till- och frånluftsventilation som en separat komponent, och då talas det om luftkonditionering. För närvarande används avkylning dock endast i enstaka kommunala byggnader.

Ibland behöver ventilationen effektiveras. Mekanisk ventilation kan effektiveras i första hand genom att justera utrustningen. Självstyrd ventilation kan effektiveras genom att öppna fönstren. Effektiveringen har nödvändigtvis ingen effekt på sommaren när temperaturen utomhus är hög.



Byggnadernas ventilationsmaskiner underhålls regelbundet och filtren byts mot nya. Byggnadernas ventilationskanaler so-  
tas ungefär vart femte år och alltid vid omfattande saneringar.  
Luftmängderna också mäts och balanseras.

(Andningsförbundet, 2025a)

## Tryckskillnaderna

I de byggnader som har mekanisk ventilation sköts tryckskillnaderna genom att balansera luftströmmarna noggrant. Då påverkar ventilationssystemet tryckskillnaden mellan inne-  
luften och uteluften så litet som möjligt. Ventilationssystemet får inte orsaka för mycket under- eller övertryck i byggnaden. Avvikelserna i tryckskillnaderna kan medföra orenligheter i inneluften.

(Motiva, 2025)

# TEMPERATURER

Temperatur upplevs väldigt individuellt. Värmekänslan på-  
verkas av utöver temperaturen i utrymmet även bland annat  
luftfuktighet, kläder, verksamhetens art, värmestrålning och  
luftens flödes hastighet. Även personens ålder och hälsotillstå-  
nd påverkar värmekänslan. Både för låg och för hög tempera-  
tur i lokalerna påverkar trivselen och kan orsaka hälsoproblem.  
Social- och hälsovårdsministeriets förordning om sanitära för-  
hållanden i bostäder och andra vistelseutrymmen (545/2015)  
innehåller allmänna riktlinjer för åtgärdsgränserna för tempe-  
raturer. Lokalerna ska inte vara för kalla eller heta under långa  
perioder. Tillfälliga växlingar i temperaturerna leder dock inte

ännu till åtgärder. Till exempel när temperaturen utomhus  
ändras snabbt tar det tid innan ändringen syns i byggnadens  
uppvärmning.

|                                                                                                                            | Åtgärdsgränserna för<br>temperaturer |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Rumsluftens temperatur under<br>uppvärmningsperioden                                                                       | +20 - +26 C                          |
| Rumsluftens temperatur utanför<br>uppvärmningsperioden i<br>barndagvårdsställen, läroanstalter och<br>motsvarande utrymmen | +20 - +32 C                          |
| Rumsluftens temperatur utanför<br>uppvärmningsperioden i servicehus,<br>ålderdomshem och motsvarande utrymmen              | +20 - +30 C                          |
| Väggytans lägsta medeltemperatur                                                                                           | + 16 C                               |
| Golvytans lägsta medeltemperatur                                                                                           | +19 C                                |
| Lägsta yttemperaturen mätt i en punkt                                                                                      | +11 C                                |

Förordning om boendehälsa § 1–10, anvisning 8/2016, Valvira  
Hänvisat 27.2.2025

Operativ temperatur avser inneluftens temperatur i rummet  
och medelvärde av ytornas värmestrålning. Den operativa  
temperaturen beskriver hur människans värmekänsla påver-  
kas av yttemperaturer som avviker från inneluftens tempera-  
tur. Sibbo kommun följer inomhusmiljöklassifikation S2 när  
det gäller den operativa temperaturen. Då får temperaturerna  
variera mellan +20,5 och +27 grader beroende på temperatu-  
ren utomhus. Målet är mellan +21 och +24 grader. Jämförel-  
setemperaturen är medelvärdet för 24 timmar, inte tempera-

turen under en viss tidpunkt. Utanför uppvärmningsperioden kan temperaturerna gå upp till maximigränserna i förordningen om boendehälsa (+30/+32 °C).

### **Hög rumstemperatur**

Om inneluften är för varm kan luften kännas unken och torr. På vintern kan för varm inneluft öka på luftvägssymptom och orsaka känslan av torrhet. För varm inneluft kan orsaka olika symptom, såsom irritation i slemhinnor, hud och ögonen samt trötthet. För hög temperatur kan även öka på utsläpp från byggmaterial och inredningsmaterial.

Solens strålning kan värma upp inneutrymmen för mycket. Strålningen kan hindras med till exempel gardiner eller persienner. Det är också möjligt att installera solfilmer på fönstren för att minska på värmepåfrestning.

### **Låg rumstemperatur**

Svalare inneluft är oftast lättare att andas. Om rumstemperaturen är låg kan det dock orsaka muskel- eller ledsmärta. Den svala tilluften från ventilationen och stora fönster kan orsaka känslan av drag. I daghemmen kan golvtemperaturer också vara för låga för barn som leker. Låga temperaturer som varar på en lång tid samlar också fukt, vilket kan leda till fukt- eller mikrobskador i konstruktionerna.

*(Valvira, 2016.; Andningsförbundet, 2025)*





## **LUFTRENARE**

I Sibbo kommun används luftrenare i lokalerna som en tillfällig lösning för att lindra på ett identifierat inneluftsproblem. Sådana fall är till exempel:

- Ett inneluftsproblem har konstaterats men utredningen pågår och luftrenare lindrar situationen tillfälligt.
- Byggnadens egen ventilation är inte tillräcklig för att rengöra luften och detta kan inte repareras omedelbart.

I enstaka fall kan luftrenare användas som en permanent lösning, om endast enstaka anställda har symptom, luftrenaren lindrar deras symptom och det inte har upptäckts någonting i inneluften eller konstruktionerna som förklarar symptomen. Sådana anställda har ofta insjuknat redan i deras före detta arbetsplats eller hemma och reagerar därför lättare än andra på ändringarna i inneluftens kvalitet. Med luftrenare kan man skapa en stabil arbetsmiljö även för dessa anställda.

## **RADON**

Radon är en radioaktiv ädelgas som saknar lukt, smak och synlighet och som kan förekomma i inneluften. Man kan inte känna radon på något sätt. Det enda sättet att veta radonhalten är att göra mätningar. I Finland är radonhalten i inneluften större än i de flesta andra länderna. Orsakerna till höga radonhalten är geologiska, byggtekniska och miljömässiga. Långvarig exponering för hög radonhalt ökar betydligt risken

för lungcancer. Enligt aktuell information orsakar radon inte andra hälsoproblem än lungcancer.

Arbetsgivaren ansvarar för arbetsplatsens säkerhet när det gäller radongas. Detta kontrolleras genom mätningar. Mätningen kan utföras med burkar som förvaras i arbetslokalerna. Efter mätningen skickas burkarna för analys. Mätningen tar minst två månader. Den ska utföras mellan början av september och slutet av maj. Arbetsgivaren ska meddela resultaten till Strålsäkerhetscentralen. Lokalförvaltningen utför radonmätningarna i Sibbo kommun.

*(STUK, n.d)*



# ANVÄNDARNAS ROLL I INNELUFTSÄRENDEN

Lokalernas användare kan med egna handlingar direkt påverka inneluftens kvalitet, byggnadens renlighet och byggnadens skick. Därför ska följande saker beaktas:

- Bord och golv ska hållas tomma från saker så att ytorna kan städas. Det är inte tillåtet att förvara saker ovanpå skåpen.
- Fäst inte prydnader eller grenar i taket. De förblir ofta ore-nade. När saker fästs i taket kan undertaksskivorna skadas, och då kan mineralullfibrer lossnas till utrymmet.
- Möblerna ska ha ben eller hjul. Då är det lättare att rengöra damm även under och bakom möbeln.
- Öppna hyllor och skåp ska ha lämpliga förvaringslösningar (lådor med lock/förvaringslådor/påser). Användarna ska också dammtorka hyllorna, lådorna och sakerna i öppna lådor varje månad.
- Ta inte med dig personliga inredningsföremål till arbetsplatsen. Deras rengöring är alltid på användarens ansvar, och föremål samlar damm i arbetsmiljön.
- Ta inte med dig egna grönväxter eller blommor till arbetsplatsen. De kan orsaka allergiska symptom till andra användare. Myllan i krukorna kan också medföra mikrober till inneluften.
- Städa anmälningstavlorna regelbundet. Papper på väggar-



*Välordnade hyllor är lättare att städa och utrymmena blir mindre dammiga. Öppna korgar och lösa föremål på hyllorna samlar smuts i utrymmena.*





na samlar damm och påverkar således inneluftens kvalitet.

- Det är inte tillåtet att ta med sig möbler och textilier eller motta dem som donationer från privathushåll/bostadsbruk till kommunens byggnader. De utgör risk för inneluftens kvalitet eller skadeinsekter i kommunens byggnader. Möbler och textilier avsedda för hemmabruk lämpar sig inte heller för användning i lokalteter på grund av material och brandskydd.
- Från kommunens byggnader med inneluftsproblem får man föra kontaminerade papper, föremål och möbler endast enligt strama riktlinjer till så kallade rena utrymmen. Läs mer om ärendet i "Interna anvisningar för flyttar och sortering". Anvisningarna finns på Intra.
- Ta inte med dig djur till arbetsplatsen. En del av anställda är allergiska och kan inte arbeta i samma utrymme med djur.
- Användarna ska rengöra maskiner och hyvelbänkar i slöj-dklassrummen regelbundet. Textilerna och virket ska också förvaras således att de inte orsakar ett inneluftsproblem. Textilerna som används ska vara nya.
- Det är inte tillåtet att förvara organiska material som har hämtats från utomhus (t.ex. kottar, löv, barr) för långa perioder inomhus.
- Matförpackningar som används för pyssel (t.ex. mjölkförpackningar, filburkar) får förvaras endast för den tid som är nödvändigt för engångsaktiviteten i fråga. De får inte förvaras i skåpen länge på grund av eventuella lukter, mikrober och skadeinsekter.

- Man ska inte placera någonting framför/direkt intill ventilationens ändutrustning eller frånluftsventiler. Detta kan orsaka att luftströmmen styrs fel i utrymmet och känns obehaglig för användarna.
- Man borde inte placera möbler eller gardiner framför värmeelementens termostater. Detta kan leda till att termostaten inte nödvändigtvis fungerar rätt.
- Nya möbler och textilier ska öppnas från sina förpackningar i god tid före utrymmet tas i bruk. Lukter och kemiska föreningar avlägsnas från nya varor.
- Skarvsladdar får användas endast tillfälligt av brandsäkerhets- och renlighetsskäl. Lokaltetsförvaltningen kan bes att utreda möjligheten att installera flera eluttag. Användarna ska dammtorka skarvsladdar som ligger på bord och golv.
- Håll vatten regelbundet i vattenbrunnar som inte används. Annars kan vattenbrunnarna börja lukta.
- Anmäl upptäckta brister och fel direkt till fastighetsskötseln genom att lämna in en servicebegäran.
- Stäng av anordningar och ljus i slutet av dagen. Avlägsna mobilernas laddare från uttag. Bland annat skrivare producerar mycket värme, vilket påverkar lokalens behaglighet. Anordningar som är på ökar även brandrisk.
- Persiennier/rullgardiner ska hållas stängda under soliga dagar. De förebygger till stora delar värmepåfrestning som kommer utifrån. Även tjocka gardiner kan hjälpa.

- Undvik starka doftämnen (t.ex. hårsprej, parfymer). De kan orsaka andra användare huvudvärk, luftvägssymptom och illamående. Parfymer är inte nödvändiga på arbetsplatsen.
- Lokalernas användningsändamål får inte ändras utan Lokaltetsförvaltningens samtycke. Till exempel ett rymligt förråd passar inte som undervisningslokal, eftersom luftmängderna inte är tillräckliga. För att användningsändamålet kan ändras krävs även ett bygglov och ritningar, godkännande av brandmyndighet och miljöhälsovårdens tillstånd för ibruktagande.

## KONTAKT MED FÖRETAGSHÄLSOVÅRDEN

Om en anställd upplever symptom som orsakas av inneluften och som påverkar det normala livet och arbetsförmågan, ska detta meddelas utöver chefen till företagshälsovården. Sådana symptom är oftast långvariga och kontinuerliga. Kontakt till företagshälsovården sker via ärendehanteringstjänsten Polku eller på kundbetjäningens telefonnummer.

Kontakt med företagshälsovården styrs till den egna företagshälsovårdaren, som bestämmer nödvändiga fortsatta åtgärder. Sådana är till exempel besök hos företagshälsoläkaren, laboratorieundersökningar eller en symptomdagbok. Företagshälsovården styr vid behov den anställda att söka sig till sin egen hälsostation, om det inte handlar om ett ärende som hör till företagshälsovården. Hälsostationen sköter vanliga kortvariga insjuknanden, såsom förkylningar.

Företagshälsovårdaren deltar i kommunens inneluftsarbetsgrupp och eventuella objektspecifika inneluftsarbetsgrupper. Företagshälsovårdaren ger på allmän nivå information om eventuellt insjuknade arbetstagare och deras symptom. Uppgifterna utnyttjas för att förbättra inneluftens kvalitet och lösa eventuella problem i byggnaderna.

Cheferna kan använda företagshälsovårdens ärendehanteringstjänst Suunta. I tjänsten kan de diskutera konfidentiellt med företagshälsovården. Företagshälsovården diskuterar även med kundens chef, om det behövs tillfälliga arrangemang av hälsoskäl. Företagshälsovården beställer inga inneluftsundersökningar eller utredningar. De beställs av Lokaltetsförvaltningen.





# INNELUFTSARBETSGRUPPERNA

Kommunens inneluftsarbetsgrupp sammanträder cirka 2–4 gånger om året elektroniskt via Teams. Inneluftsarbetsgruppen går igenom alla inneluftsobjekt i kommunen och deras aktuella situation i stora drag. Arbetsgruppens sammansättning presenteras närmare i Sibbo kommuns inneluftsanvisning.

I svåra inneluftsobjekt inrättas oftast även en objektspecifik inneluftsarbetsgrupp. Detta möjliggör mer grundlig diskussion om svårigheterna och åtgärderna i den ifrågavarande byggnaden. Arbetsgrupperna kan diskutera undersökningar, önskade reparationer, behov av tillfälliga lokaler och ärenden inom politisk beslutsfattning i anknytning till dessa.

Objektspecifika inneluftsarbetsgrupper består oftast av åtminstone cheferna i byggnaden, kundbetjäningsschefen inom Lokaltetsförvaltning och nödvändiga experter/forskare. Dessutom inbjuds ofta arbetarskyddet, skolhälsovården och företagshälsovården. Vid behov deltar även miljöhälsovårdens representant i sammanträden. Objektspecifika inneluftsarbetsgrupper kan inkludera även anställda som cheferna har bjudit in och objektets fastighetsskötare.

Inneluftsarbetsgrupperna sammanträder antingen på plats eller på Teams. Dessutom grundas en egen Teamsgrupp för inneluftsprojektet, och dit lagras alla väsentliga dokument och medlemmarna kan diskutera där utanför offentliga sammanträden.



# MER INFORMATION OM INNELUFT

---

*Kontaktuppgifter för ansvarspersonen för inneluftsärenden i Sibbo kommun:*

Henna Salminen  
Kundbetjäningsschef / Lokalitetsförvaltning  
Telefon 050 383 0793  
henna.salminen@sibbo.fi

*Pålitlig ytterligare information om inomhusluft och övervakning hittar ni bland annat på följande adresser:*

<https://thl.fi/sv/ingangssida>  
<http://www.sisailmayhdistys.fi>  
<https://allergia.fi/sv/tervetuloa-svenska/>  
<https://tyosuojelu.fi/sv/forsta-sidan>  
<https://www.hengityслиitto.fi/sv/>  
<https://stuk.fi/sv/>  
<https://porvoonymparistoterveydenhuolto.fi/sv/>

# REFERENSER

---

Hengityслиitto. 2025b. Huoneilman lämpötila. Hänvisat 27.2.2025. <https://www.hengityслиitto.fi/kodin-sisailma-ja-kunnossapito/sisailman-laatu/sisailman-olosuhteet/huoneilman-lampotila/>

Hengityслиitto. 2025a. Ilmanvaihto. Hänvisat 26.2.2025. <https://www.hengityслиitto.fi/kodin-sisailma-ja-kunnossapito/ilmanvaihto/>

Motiva. Hänvisat 27.2.2025. [https://www.motiva.fi/files/19359/Ilmanvaihdon\\_kayton\\_yleisohje\\_ja\\_perustelumuietio\\_20190314.pdf](https://www.motiva.fi/files/19359/Ilmanvaihdon_kayton_yleisohje_ja_perustelumuietio_20190314.pdf)

Salonen, H.; Lappalainen, S.; Lahtinen M.; Holopainen, R.; Palomäki, E.; Koskela, H.; Backlund, R.; Niemelä, R.; Pasanen, A . Reijula, K. 2011. Toimiston sisäilmaston tutkiminen. Arbetshälsöinstitutet. Helsinki. Tammerprint Oy.

Sisäilmayhdistys. 2025a. Mistä apua sisäilmaongelmiin? Hänvisat 27.2.2025. <https://www.sisailmayhdistys.fi/Perustietoa-sisailmasta/Mista-apua-sisailmaongelmiin/Milloin-on-syyta-epailla-sisailmahaittaa>

Sisäilmayhdistys. 2025b. Terveysvaikutukset. Hänvisat 27.2.2025. <https://sisailmayhdistys.fi/sisailmatietoa/>

STUK. Radon. Hänvisat 27.2.2025. <https://stuk.fi/sv/om-radon>

Valvira. 2016. Anvisning för tillämpning av förordningen om boendehälsa. Del 1. §§ 1–10 i förordningen om bostadshälsa. Hänvisat 27.2.2025. <https://valvira.fi/sv/halsoskydd/boendehalsa>

Arbetsgrupp som består av sakkunniga i Sibbo kommuns enhet Lokalitetsförvaltning och arbetarskydd samt företagshälsövärdens experter.