



KUNNAN TYÖNTEKIJÖIDEN SISÄILMASTO-OHJE



SAATESANAT

Tämä ohje on laadittu henkilöstölle tueksi sisäilmastoasioihin. Ohjeesta löydät yleistä tietoa mm. sisäilmasta, sisäilmahaitan havainnoinnista, kiinteistön ylläpidosta, talotekniikasta, sisäilmatyöryhmästä ja muista toimintatavoista. Ohjeen on tarkoitus olla yleisluontoinen - lisätietoja voit pyytää Toimitilat -yksiköstä, työsuojelusta ja työterveydestä.

Ennen tähän asiakirjaan tutustumista, pyydämme sinua ensin tutustumaan ohjeeseen ”Sipoon kunnan sisäilmaohjeistus”. Kyseisessä asiakirjassa on kerrottu sisäilma-asioihin liittyvien eri tahojen roolit ja toimintatavat kunnassamme. Tämä henkilöstön oma ohje on kyseistä asiakirjaa täydentävä. Siksi tässä asiakirjassa ei ole esitelty erikseen prossien kulkuja ja eri osapuolten rooleja.

Voit tutustua myös muihin Toimitilat -yksikön ohjeisiin henkilökunnalle tarkoitetun Intran kautta. Valitse intran ylävalikosta kohta ohjeet - toimitilojen ohjeet. Kohdasta löydät lisätietoa mm. muuttamisesta ja kierrätyksestä sekä kalusteista. Muutto-ohjeessa on oma kohtansa sisäilmasta johtuvien muuttojen hoitamiseen. Toimitilojen ohjeista löydät myös tarkemman yksityiskohtaisen ohjeen palvelupyynnön jättämisestä kiinteistönhoidon palvelupyyntöjärjestelmään.

Sipoon kunta / Toimitilat



SISÄLLYSLUETTELO

1. YLEISTÄ TIETOA

- Sisäilmaan liittyvät termit
- Terveen rakennuksen määritelmä
- Sisäilman laatua heikentävät asiat
- Tunnista sisäilmahaitta
- Mahdolliset terveyshaitat
- Reagointi sisäilmastoon

2. YLLÄPITO, TEKNIikka JA HAVAINNOINTI

- Kiinteistöjen ylläpito
- Havainnointi rakennuksissa
- Palvelupyynnön tekeminen
- Ilmanvaihto
- Lämpötilat
- Ilmanpuhdistimet
- Savuhormit, tulisijat ja nuohous
- Radon

3. KÄYTTÄJIEN ROOLI SISÄILMA-ASIOISSA

4. YHTEYS TYÖTERVEYTEEN

5. KUNNAN SISÄILMATYÖRYHMÄ

6. KOHDEKOHTAISET TYÖRYHMÄT

7. LISÄTIETOJA SISÄILMASTA

SISÄILMAAN LIITTYVÄT TERMIT

Sisäilmalla tarkoitetaan rakenteiden rajaamalla alueella olevaa ilmaa. Sisäilmastolla tarkoitetaan sisäilman lisäksi myös ilmanvaihtojärjestelmää ja lämpöolosuhteita.

Sisäympäristö on laajin käsite, joka pitää sisällään sisäilmaston lisäksi muun muassa valaistusta, ääniympäristöä ja ergonomisia tekijöitä sekä viihtyvyystekijöitä. Sisäympäristötekijät liittyvät mm. rakennus- ja talotekniikkaan, turvallisuuteen ja toimintaprosesseihin. Laadukkaassa sisäympäristössä näihin tekijöihin ei liity epäkohtia, puutteita tai terveysriskiä.

Laadukas sisäympäristö koostuu kolmesta eri osa-alueesta:

- A. Sisäympäristötekijät ovat kunnossa.
- B. Terveellinen ja hyväksi koettu sisäympäristö
- C. Työpaikalla on hyvä toimintatapa

Sipoon kunnalle työnantajana on tärkeää tarjota työntekijöilleen työympäristöt, jotka ovat terveelliset ja turvalliset. Hyvä sisäympäristö tukee myös työn sujuvuutta. Siksi kunnassa otetaan työtiloja rakennettaessa, vuokratessa ja ylläpidettäessä huomioon aina myös sisäympäristön laatu.

Sisäympäristöön liittyvien ongelmien ratkaisu vaatii työpaikoilla monen ammattiryhmän osaamista ja työpanosta.

(Salonen ym. 2011, 10-11)



TERVEEN RAKENNUKSEN MÄÄRITELMÄ

Rakennus täyttää terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen vaatimukset seuraavilla tavoin:

- Rakennus on rakennusteknisesti toimiva ja käyttötarkoitustaan vastaava.
- Rakennuksen tilat ovat turvallisia.
- Sisäympäristöolosuhteet täyttävät asetetut vaatimukset
- Käyttäjät ovat rakennukseen pääosin tyytyväisiä



SISÄILMAN LAATUA HEIKENTÄVÄT ASIAT

Laadukas sisäilma on tuoksultaan neutraalia sekä lämpötilaltaan ja ilmastosteudeltaan miellyttävää. Sisäilmanlaatua voivat heikentää esimerkiksi:

- hiukkasmaiset epäpuhtaudet (esim. ulkoilman pienhiukaset, pölyt ja kuidut)
- kaasumaiset ja kemialliset epäpuhtaudet (esim. haihtuvat orgaaniset yhdisteet, asbesti ja radon)
- fysikaaliset seikat (esim. lämpötilat, huoneilman kosteus, rakennekosteus, ilmanvaihto)
- mikrobiologiset seikat (esim. kosteusvauriot, rakennehaikut, mikrobit, itiöt, homesienet)
- sisätiloissa ihmisten oma toiminta (esim. ruuanlaitto, kemikaalien käyttö, tomutus, hajusteet)
- puutteellinen siivous / vaikeus päästä siivoamaan tiloja
- kiinteistön huollon ja talotekniikan ylläpidon puutteet
- käyttäjät jättävät noudattamatta annettuja ohjeita

(Salonen ym. 2011, 14-15)

TUNNISTA SISÄILMAHAITTA

Ihmisen kokemaan sisäilman laatuun vaikuttavat monet asiat, kuten lämpötila, ilman kosteus, ilman raikkaus ja tuoksut.

Sisäilmassa voi olla mahdollinen haitta, jos havaitset seuraavia asioita tiloissa ollessasi:

- epämiellyttävä haju (esimerkiksi pistävä tai maakellarimainen haju)
- tunkkainen ilma
- liian alhainen lämpötila tai veto
- liian korkea lämpötila
- näkyviä vauriojälkiä
- riittämätön ilmanvaihto
- oireilu, joka helpottaa tai katoaa muualla oleskeltaessa
- usein toistuvat hengitystieinfektiot

(Sisäilmayhdistys, 2025a)

MAHDOLLISET TERVEYSHAITAT

Heikentynyt sisäilman laatu voi aiheuttaa muun muassa seuraavia oireita:

- allergiaoireet
- silmien, nenän, kurkun tai nielun ärsytysoireet
- ihon ja limakalvojen kuivuus
- ihottuma
- päänsärky ja pahoinvointi
- väsymys
- toistuvat hengitystieinfektiot, astma, keuhkosairaudet, pitkään jatkuva yskä

Oireisiin voivat vaikuttaa myös psykososiaaliset syyt (esim. työpaikan tai kodin ilmapiiri) ja psykologiset syyt (esim. masentuneisuus, uupumus, stressi).

(Sisäilmayhdistys, 2025b)

REAGOINTI SISÄILMASTOON

Kaikki käyttäjät eivät reagoi sisäilmaongelmiin. Tämä ei silti tarkoita sitä, että tilojen sisäilma on välttämättä kunnossa. Toisaalta sisäilma voi olla pääsääntöisesti kunnossa, mutta osa käyttäjistä reagoi normaalia tasoa herkemmin esim. hajusteisiin, lämpötilaan tai ilman vaihtuvuuteen. Herkemmät käyttäjät yleensä reagoivat myös alkaviin sisäilmaongelmiin aiemmin. Sisäilmaan liittyvistä havainnoista kannattaakin aina ilmoittaa eteenpäin vastuutahoille.

Työpaikan tiloihin on saatettu tuoda myös epähuomiossa kosteusvaurioituneita, orgaanisia ja / tai likaisia tavaroita sekä materiaaleja, jotka saattavat aiheuttaa oireita. Tilojen vastaavien tuleekin varmistaa, ettei oireiden syynä ole tällaiset seikat. Myös tilojen käyttöön sopimattomat esim. kotoa tuodut matot ja sohvat voivat aiheuttaa oireita.

Käyttäjien oireilut voivat olla lähtöisin myös esimerkiksi kotiolosuhteista. Nämä asiat kannattaa varmistaa ennen ilmoituksen tekemistä, mikäli se on mahdollista. Kotioloista saadut oireet saattavat ilmetä työpaikalla melko voimakkainakin, koska olosuhteet muuttuvat kotoa työpaikalle tullessa.





KIINTEISTÖJEN YLLÄPITO

Sipoon kunnan Toimitilat -yksikön ylläpito jakautuu seuraavanlaisesti rakennuksissa:

Kiinteistönhoito

- kunnan rakennusten ja niiden pihojen päivittäinen ylläpito ja huoltotoimenpiteet
- talotekniikan seuranta ja ylläpitotyöt
- turvatekniikan suunnittelu ja ylläpito (lukitus, kulunvalvonta, kameravalvonta ja rikosilmoitinlaitteet)

Talotekniikka

- rakennusten taloteknisten järjestelmien (lämmitys-, vesi-, viemäri-, ilmanvaihto- ja sähköjärjestelmät) suunnittelu ja laajemmat korjaukset sekä niihin liittyvät tutkimukset
- energiatalouteen liittyvät kehityshankkeet, tekniikan uusiminen ja investointihankkeet.

Korjausrakentaminen ja muutostyöt:

- rakennusten akuutit korjaukset ja muutostyöt
- sisäremontit
- erilaiset rakennushankkeet
- vuosikorjaukset ja vuosikorjaussuunnittelu
- rakennusten leikkivälineiden tarkastukset

Siivous

- rakennusten säännölliset ylläpito- ja perussiivoukset
- erikseen tilattavat siivoukset tarpeeseen perustuen
- rakennusten käyttäjien ohjaus siisteyteen liittyvissä asioissa

Asiakaspalvelu

- tiloihin liittyvä ohjaus ja neuvonta
- vuokraukset ja niiden liittyvä tilasuunnittelu
- kunnan sisäilma-asioiden johto, tutkimukset ja seuranta
- sisäilmatyöryhmän vetovastuu

Ylläpidon eri osa-alueet tekevät tiivistä yhteistyötä keskenään onnistuneen palveluprosessin luomiseksi. Toimitilat -yksiköön kuuluu myös rakennuttaminen, joka vastaa uudisrakentamisesta ja laajoista peruskorjauksista.

HAVAINNOINTI RAKENNUKSISSA

Jokaiseen Sipoon kunnan käytössä olevaan rakennukseen on nimetty vastuullinen kiinteistönhoitaja. Hän kiertää rakennuksessa säännöllisesti, tekee vaadittavat huollot, tarkistaa tekniset järjestelmät ja tekee havaintoja. Tällöin usein kiinteistönhoitaja kiinnittää myös huomiota mahdollisiin sisäilmaan vaikuttaviin asioihin ja raportoi nämä eteenpäin esihenkilölleen sekä kunnan sisäilmavastaavalle.

Suurimmassa osassa kunnan rakennuksista on myös kunnan siivouspalvelun kautta siivous. Rakennuksissa siivoojat ovat

lähes ainoa käyttäjäryhmä, joka vierailee säännöllisesti kaikissa rakennusten tiloissa. Laadukkaan siivouksen avulla voidaan luoda käyttäjille puhtaat ja terveelliset tilat. Siivouspalvelu myös ohjeistaa tilojen käyttäjiä, mikäli tilat eivät ole sellaisessa kunnossa, että niitä voitaisiin siivota riittävän hyvin. Siivouksen yhteydessä siivoojat saattavat myös tehdä poikkeavia havaintoja rakennuksen kunnosta ja ilmoittavat näistä kiinteistönhoitajalle.

Rakennusten kunnan havainnoinnissa tilojen käyttäjät ovat merkittävässä osassa. He ovat rakennuksessa eniten päivittäin. Tällöin pystyy tekemään parhaiten havaintoja mm. tilojen olosuhteista, näkyvien rakenteiden kunnosta ja talotekniikan toimivuudesta.

PALVELUPYYNNÖN TEKEMINEN

Kaikki rakennusten ylläpitotarpeita ja kuntoa koskevat kii-reettömät havainnot tulee ilmoittaa kiinteistönhoidon palvelupyynnöjärjestelmään. Samaan järjestelmään tehdään myös havainnot liittyen sisäilmastoon. Ohjeet palvelupyynnön jättämiseen löytyvät Intrasta kohdasta ”Ohjeet - Toimitilojen ohjeet - Palvelupyynnöjärjestelmä”. Palvelupyynnön voi jättää kuka tahansa henkilökunnasta. Akuutit kiireelliset asiat (esim. vesivuoto) tulee ilmoittaa kunnan teknisen päivystyksen numeroon 050 554 4538.

Mikäli kyseessä on sellainen havainto sisäilmaan liittyen, joka on aiheuttanut työntekijälle terveydellistä haittaa ja / tai vai-

kuttaa laajalti työympäristöön, tulee asiasta keskustella aina ensisijaisesti oman esihenkilön kanssa. Hän ohjeistaa tällöin oikean menettelytavan työntekijälle. Esihenkilön kanssa sovi- taan myös siitä, kuka tekee tarvittaessa palvelupyynnön. Laa- jempia sisäilmahankkeita koskevat havainnot käsitellään aina kootusti osana hankekokonaisuutta työryhmän kesken. Tällöin ei ole tarpeen tehdä erillistä palvelupyyntöä yksittäisestä ha- vainnosta, vaan tiedonanto esimiehelle riittää.

Mikäli jostain syystä koet, että sisäilmastoon liittyvä asia ei ole edennyt riittävällä tasolla kiinteistönhoidon palvelupyyntöjär- jestelmän kautta, voit ottaa asiasta suoraan yhteyttä Toimiti- lojen asiakaspalvelupäällikköön. Tällöin tilanne voidaan asian osalta tarkastaa uudelleen. Työntekijällä on oikeus myös kon- sultoida asiasta työsuojelua.



ILMANVAIHTO

Rakennuksessa raikkaan ja terveellisen sisäilman edellytys on hyvin toimiva ilmanvaihtojärjestelmä. Ilmanvaihdon tehtävä on tuoda raitista ilmaa sisätiloihin ja poistaa kosteutta. Lisäksi se poistaa sisäilmasta hiukkasmaisia ja kaasumaisia epäpuh- tauksia. Tällaisia epäpuhtauksia voivat olla esimerkiksi ihmisen toiminnasta, lemmikeistä, materiaaleista ja tekstiileistä peräi- sin olevat hajut ja pölyt. Ilmanvaihdon tulee olla toiminnassa jatkuvasti vähintään minimiteholla. Sipoon kunnan rakennuk- sissa ilmanvaihtoa ei suljeta esimerkiksi yö- tai loma-aikoina. Tiloja on hyvä tuulettaa lyhyesti tarpeen mukaan.

Ilmanvaihto voidaan toteuttaa rakennuksissa joko painovoi- maisesti, koneellisen poistona tai koneellisena tulo- ja pois- toilmanvaihtona. Lisätietoa järjestelmistä löydätte esimerkiksi Hengitysliiton kotisivuilta. Sipoon kunnan rakennuksissa on käytössä kaikkia kolmea ilmanvaihtojärjestelmää - suurim- massa osassa rakennuksista on koneellinen tulo- ja poistoil- manvaihto. Koneelliseen tulo- ja poistoilmanvaihtoon voidaan nykypäivänä liittää myös erillisenä komponenttina jäähdytys, jolloin voidaan puhua ilmastoinnista. Jäähdytystä ei kuiten- kaan ole tällä hetkellä kuin yksittäisissä kunnan rakennuksissa.

Joskus ilmanvaihtoa voi olla tarpeen tehostaa. Koneellisen ilmanvaihdon tehostaminen tapahtuu lähtökohtaisesti sää- tämällä laitteistoa. Painovoimaista ilmanvaihtoa voidaan te- hostaa ikkunatuuletuksella. Kesäaikaan tehostamisesta ei ole välttämättä mitään hyötyä ulkolämpötilan ollessa korkea.

Rakennusten ilmanvaihtokoneet huolletaan säännöllisesti ja suodattimet vaihdetaan. Rakennuksiin tehdään myös ilmanvaihtokanavien nuohoukset noin viiden vuoden välein ja aina laajempien korjausten yhteydessä. Ilmamääriä myös mitataan ja tasapainotetaan.

(Hengitysliitto, 2025a)

Paine-erot

Rakennuksissa, joissa on koneellinen ilmanvaihto, paineolosuhteista huolehditaan tasapainottamalla ilmavirrat huolellisesti. Tällöin ilmanvaihtojärjestelmän vaikutus sisä- ja ulkoilman väliseen paine-eroon on mahdollisimman pieni. Ilmanvaihtojärjestelmä ei saa aiheuttaa rakennukseen liiallista ali- tai ylipainetta. Paine-erojen poikkeavuudet voivat tuoda epäpuhtauksia sisäilmaan.

(Motiva, 2025)

LÄMPÖTILAT

Lämpötila koetaan hyvin yksilöllisesti. Lämpöaistimukseen vaikuttavat huoneen lämpötilan lisäksi mm. ilmankosteus, vaateetus, toiminnan laatu, lämpösäteily ja ilman virtausnopeus. Henkilön ikä ja terveydellinen tilanne vaikuttavat myös lämpöaistimukseen. Sekä liian alhainen että liian korkea lämpötila vaikuttavat tiloissa viihtyvyyteen ja voivat aiheuttaa terveysongelmia. Yleisellä tasolla Sosiaali- ja terveysministeriön asetus asunnon ja ja muun oleskelutilan terveydellisistä olosuhteista (545/2015) linjaa lämpötilojen toimenpiderajat. Tiloissa

ei saa olla pidempiaikaisesti liian kylmä tai kuuma. Hetkelliset vaihtelut lämpötiloissa eivät kuitenkaan johda vielä toimenpiteisiin. Esimerkiksi nopeat lämpötilojen vaihtelut ulkoilmassa näkyvät sisätilojen lämmityksessä viiveellä.

	Lämpötilojen toimenpiderajat
Huoneilman lämpötila lämmityskaudella	+20 - +26 C
Huoneilman lämpötila lämmityskauden ulkopuolella lasten päivähoitopaikat, oppilaitokset ja muut vastaavat tilat	+20 - +32 C
Huoneilman lämpötila lämmityskauden ulkopuolella palvelutalot, vanhainkodit ja muut vastaavat tilat	+20 - +30 C
Seinäpinnan alin keskiarvolämpötila	+ 16 C
Lattiapinnan alin keskiarvolämpötila	+19 C
Alin pistemäinen pintalämpötila	+11 C

*Asumisterveyasetuksen soveltamisohje , osa 1,
Asumisterveysasetus § 1-10, ohje 8/2016, Valvira
Viitattu 27.2.2025*

Operatiivisella lämpötilalla tarkoitetaan huoneilman lämpötilan ja ihmistä ympäröivien pintojen säteilylämpötilojen keskiarvoa. Operatiivinen lämpötila kuvastaa huoneilman lämpötilasta poikkeavien pintalämpötilojen vaikutusta ihmisen lämmöntunteeseen. Sipoon kunnassa operatiivisen lämpötilan osalta noudatetaan sisäilmastoluokitusta S2. Tällöin lämpötilat saavat olla +20,5 - +27 astetta riippuen ulkolämpötilasta. Tavoite on +21 - +24. Vertailulämpötila on 24 tunnin keskiarvo, ei sen hetkinen lämpötila. Lämmityskauden

ulkopuolella lämpötilat voivat nousta asumisterveysasetuksen mukaisiin ylärajoihin (+30 / +32 C).

Korkea huonelämpötila

Tarpeettoman lämmin huoneilma tuntuu tunkkaiselta ja kuivalta. Talvella liian lämmin huoneilma voi lisätä hengitystieoireilua ja aiheuttaa kuivuuden tunnetta. Liian korkea sisälämpötila voi aiheuttaa erilaisia oireita, kuten limakalvojen, ihon ja silmien ärsytystä sekä väsymystä. Liian korkea lämpötila voi lisätä myös rakennus- ja sisustusmateriaalien päästöjä.

Auringon säteily saattaa lämmittää sisätiloja liikaa. Säteilyn sisäänpääsyn voi estää esimerkiksi verhojen tai sälekaihdinten avulla. Ikkunoihin on mahdollista asentaa myös aurinkokalvot lämpökuorman vähentämiseksi.

Alhainen huonelämpötila

Viileämpää sisäilmaa on yleensä mukavampi hengittää. Liian alhainen huonelämpötila voi kuitenkin aiheuttaa lihas- ja nivelkipuja. Ilmanvaihdon viileä tuloilma ja laajat ikkunapinnat voivat aiheuttaa vedontunnetta. Päiväkodeissa lattioiden lämpötila voi olla myös liian matala leikkiville lapsille. Pitkään jatkuvat alhaiset lämpötilat keräävät myös kosteutta, joista saattaa muodostua rakenteisiin kosteus- ja mikrobivaurioita.

(Valvira, 2016.; Hengityслиitto, 2025)



ILMANPUHDISTIMET

Sipoon kunnassa ilmanpuhdistimia voidaan tuoda tiloihin väliaikaisratkaisuna helpottamaan havaittua sisäilmahaittaa. Tällaisia tapauksia ovat esimerkiksi:

- Todettu sisäilmaongelma, jonka selvitys on kesken ja puhdistimilla koetaan saatavan väliaikaista apua tilanteeseen.
- Rakennuksen oma ilmanvaihto ei riitä ilman puhdistamiseen ja korjaustoimia tähän ei saada välittömästi tehtyä.

Tietyissä yksittäisissä tapauksissa ilmanpuhdistimet voivat olla pysyvä ratkaisu, jos oireilevia työntekijöitä on vain yksittäisiä, puhdistimesta on heille apua ja sisäilmasta tai rakenteista ei ole löytynyt mitään oireilua selittävää. Tällaiset työntekijät ovat yleensä sairastuneet jo aiemmissa työpaikoissaan tai kotona, ja reagoivat muita herkemmin sisäilman muutoksiin. Ilmanpuhdistimen avulla voidaan luoda vakaampi työympäristö myös näille työntekijöille.

RADON

Radon on hajuton ja näkymätön radioaktiivinen kaasu, jota voi esiintyä sisäilmassa. Radonia ei voi mitenkään aistia. Mittaaminen ainoa tapa saada radonpitoisuus selville. Suomessa sisäilman radonpitoisuudet ovat suurempia kuin useimmissa muissa maissa. Syyt suuriin radonpitoisuuksiin löytyvät geologiasta, rakennustekniikasta ja ilmastosta. Pitkäaikainen oleskelu suuressa radonpitoisuudessa lisää merkittävästi riskiä sairas-

tua keuhkosityöpään. Nykykäsityksen mukaan radon ei aiheuta muita terveyshaittoja kuin keuhkosityöpää.

Työnantajan vastuulla on työpaikan radonturvallisuus. Tämä varmistetaan mittaamalla. Mittaus tehdään purkeilla, joita pidetään työtiloissa. Mittausajan jälkeen ne lähetetään analysoitavaksi. Mittaus kestää vähintään kaksi kuukautta. Se tulee tehdä syyskuun alun ja toukokuun lopun välillä. Työnantajan tulee ilmoittaa tulokset säteilyturvakeskukselle. Sipoon kunnassa radon mittauksia tekee kunnan Toimitilat -yksikkö.

(STUK, n.d)



KÄYTTÄJIEN ROOLI SISÄILMA-ASIOISSA

Tilojen käyttäjien omalla toiminnalla on suora vaikutus rakennusten sisäilman laatuun, siisteyteen ja rakennuksen kuntoon. Tästä syystä on hyvä huomioida seuraavat asiat:

- Pöytä- ja lattiatasot tulee pitää siisteinä ylimääräisistä tavaroista siivouksen onnistumiseksi. Kaappien päällä ei saa säilyttää tavaroita.
- Älä kiinnitä koristeita tai puun oksia kattoon. Nämä jäävät usein puhdistamatta. Kattoon kiinnittäminen voi rikkoa myös alakattolevyn.
- Kaikissa kalusteissa on hyvä olla jalat tai pyörät. Tällöin pystytään puhdistamaan pölyt pois myös kalusteen alta ja takaa.
- Avohyllyihin ja tavarakomeroihin tulee hankkia sopivat säilytysratkaisut (laatikot kannella/ varastolaatikot / pussit). Lisäksi hyllyt, laatikot ja avoimissa laatikoissa olevat tavarat tulee käyttäjien pyyhkiä kuukausittain.
- Älä tuo työpaikalle omia henkilökohtaisia sisustustavaroita. Näiden puhdistusvastuu on aina käyttäjällä ja tavarat keräävät pölyä työympäristöön.
- Älä tuo työpaikalle omia viherkasveja tai kukkia. Nämä voivat aiheuttaa muille käyttäjille allergisia reaktioita. Ruukuis- sa oleva multa voi tuottaa myös mikrobeja sisäilmaan.



Siistit hyllyt on helpompi siivota ja tiloista tulee tomuttomammat. Avokorit ja irtoneiset tavarat hyllyillä kerää likaa tiloihin.



- Siivoa ilmoitustaulut säännöllisesti. Seinillä olevat paperit keräävät tomua itseensä vaikuttaen sisäilman laatuun.
- Kunnan rakennuksiin ei saa tuoda tai vastaanottaa lahjoituksina huonekaluja ja tekstiilejä yksityistalouksista / asutuksesta. Tällöin muodostuu sisäilma- ja tuholaisriskit kunnan rakennuksiin. Kotikäyttöön tarkoitettut kalusteet ja tekstiilit eivät myöskään sovellu toimitilakäyttöön materiaali- ja paloturvallisuusseikkojen takia.
- Sisäilmaongelmaisista kunnan rakennuksista saa siirtää ns. puhtaisiin tiloihin vain erittäin tarkkaan rajattujen linjauksen mukaisesti kontaminoituneita papereita, tavaroita ja huonekaluja. Lue aiheesta lisää asiakirjasta ”Muutto- ja lajitteluohje sisäiseen käyttöön”. Löydät ohjeen Intrasta.
- Älä tuo eläimiä mukaan työpaikalle. Osa työntekijöistä on allergisia, eivätkä he pysty työskentelemään samassa ympäristössä eläinten kanssa.
- Käsityöluokkien koneet ja höyläpöydät tulee käyttäjien puhdistaa säännöllisesti. Kankaat ja puut tulee myös säilyttää niin, ettei niistä aiheudu sisäilmalle ongelmaa. Käytettävien kankaiden tulee olla uusia.
- Sisätiloissa ei saa säilyttää pidempiä aikoja mitään ulkoa tuotuja orgaanisia aineita (esim. kävyt, lehdet, neulaset).
- Askarteluun tuotavia ruokapakkausmateriaaleja (esim. maitotölkit, viilipurkit) saa säilyttää kyseisen kertaluontaisen toiminnan ajan. Näitä ei saa säilyttää pitkään kaapeissa mahdollisten haju-, mikrobi- ja tuholaishaittojen takia.

- Ilmanvaihdon päätelaitteiden tai poistoventtiilien eteen / suoraan läheisyyteen ei saa laittaa mitään. Tällöin ilma voi ohjautua tilassa väärin ja tuntua käyttäjistä epämukavalta.
- Pattereiden termostaattien eteen ei saisi laittaa kalusteita tai verhoja. Tällöin termostaatti ei välttämättä toimi oikein.
- Uudet huonekalut ja tekstiilit tulee avata pakkauksistaan hyvissä ajoin ennen tilan käyttöönottoa. Tuotteista irtoa uutena hajuja ja kemiallisia yhdisteitä.
- Jatkojohtoja ei saa käyttää kuin väliaikaisesti paloturvallisuus- ja puhtaussyistä. Toimitilat -yksikön voi pyytää selvittämään lisäpistorasioiden asennusmahdollisuudet. Lattioilla ja pöydillä makaavista jatkojohdoista käyttäjän tulee poistaa tomut.
- Kaada käyttämättömiin lattiakaivoihin säännöllisesti vettä. Muuten lattiakaivot voivat alkaa haista.
- Ilmoita havaitsemistasi puutteista ja vioista välittömästi kiinteistönhoidolle tekemällä palvelupyynnön asiasta.
- Sammuta laitteet ja valot päivän päätteeksi. Irrota puhelimien laturit seinästä. Esimerkiksi tulostimet tuottavat runsaasti lämpöä ja tämä vaikuttaa tilan käyttömukavuuteen. Päällä olevat laitteet lisäävät myös paloturvallisuusriskiä.
- Aurinkoisina päivinä sälekaihtimet / rullaverhot tulee olla kiinni. Ne estävät suuressa määrin ulkoa tulevan lämpökuorman. Myös paksut kangasverhot auttavat asiaan.
- Vältä voimakkaita hajusteita (esim. hiuslakat, hajuvedet).

Nämä voi aiheuttaa muille käyttäjille päänsärkyä, hengitystieoireita ja pahoinvointia. Tällaiset hajusteet eivät ole tarpeen työpaikalla.

- Tilojen käyttötarkoitusta ei saa muuttaa ilman Toimitilat -yksikön lupaa. Esimerkiksi tilava varasto ei välttämättä sovellu luokkatilaksi, koska sen ilmamäärät eivät ole riittävät. Käyttötarkoituksen muutos vaatii myös rakennusluvan ja lupakuvat, paloviranomaisten hyväksynnän ja ympäristöterveydenhuollon käyttöönottoluvan.

YHTEYS TYÖTERVEYTEEN

Mikäli työntekijä kokee saaneensa sisäilmastosta johtuvia oireita, joilla on vaikutusta normaaliin elämään ja työkykyyn, tulee asiasta ilmoittaa esihenkilön lisäksi työterveyshuoltoon. Tällaiset oireet ovat yleensä pitkäkestoisia ja jatkuvia. Yhteydenotto tapahtuu työterveyshuollon Polku-asiointipalvelun tai asiakaspalvelunumeron kautta.

Työterveyshuoltoon tehty yhteydenotto ohjataan omalle työterveyshoitajalle, joka määrittelee tarvittavat jatkotoimenpiteet. Tällaisia voivat olla esimerkiksi käynti työterveyslääkärillä, laboratoriotutkimukset tai oirepäiväkirjan laadinta. Työterveyshuolto ohjaa tarvittaessa työntekijän ottamaan yhteyttä omalle terveysasemalle, mikäli kyseessä ei ole työterveyteen kuuluva asia. Terveysasemalla hoidetaan normaalit lyhytkestoiset sairastumiset, kuten esimerkiksi flunssat.

Työterveyshoitaja on mukana kunnan sisäilmatyöryhmässä

sekä mahdollisissa kohdekohtaisissa sisäilmaryhmissä. Hän tuo kokouksiin yleisellä tasolla tiedon mahdollisesti sairastuneista työntekijöistä ja oireista. Tietoja hyödynnetään sisäilmaston parantamiseen ja mahdollisten ongelmatilanteiden ratkaisemiseen rakennuksissa.

Esihenkilön käytössä on työterveyshuollon Suunta -asiointipalvelu, jossa heillä on mahdollisuus keskustella asioista luottamuksellisesti työterveyshuollon kanssa. Työterveyshuolto keskustelee myös asiakkaansa esihenkilön kanssa, mikäli koetaan tarpeelliseksi tehdä väliaikaisjärjestelyjä terveysperusteisesti. Työterveys ei tilaa mitään sisäilmatutkimuksia tai selvityksiä. Näiden tilausvastuu on kunnan Toimitilat -yksiköllä.



SISÄILMATYÖRYHMÄT

Kunnan sisäilmatyöryhmä kokoontuu noin 2-4 kertaa vuodessa sähköisessä Teams-palaverissa. Sisäilmatyöryhmässä käydään pääpiirteittäin läpi kaikki kunnan sisäilmakohteet ja niiden sen hetkinen tilanne. Työryhmän kokoonpano on esitelty laajemmin Sipoon kunnan sisäilmaohjeistuksessa.

Haasteellisemmissä sisäilmakohteissa perustetaan yleensä myös kohdekohtainen sisäilmatyöryhmä. Tämä mahdollistaa keskustelemaan syvällisemmin juuri kyseisen rakennuksen haasteista ja toimenpiteistä. Työryhmissä voidaan keskustella tutkimuksista, korjaustoiveista, väistötilatarpeista ja näihin asioihin liittyvistä poliittisesta päätöksenteosta.

Kohdekohtaisiin sisäilmatyöryhmiin osallistuu yleensä aina rakennuksen esihenkilöt sekä toimitilojen asiakaspalvelupäällikkö ja tarvittavat asiantuntijat / tutkijat. Lisäksi mukaan pyydetään yleensä työsuojelu, kouluterveydenhuolto ja työterveys. Tarvittaessa kokouksiin osallistuu myös ympäristöterveydenhuollon edustaja. Kohdekohtaisissa sisäilmatyöryhmissä voi olla mukana myös esihenkilöiden mukaan kutsumia työntekijöitä ja kohteen kiinteistöhoitaja.

Sisäilmatyöryhmät tapaavat joko kasvotusten tai teams-kokousten kautta. Lisäksi yleensä sisäilmahankkeelle perustetaan oma teams-ryhmä, johon tallennetaan kaikki oleelliset asiakirjat ja käydään keskustelua virallisten kokousten ulkopuolella.



LISÄTIETOA SISÄILMASTA

Sipoon kunnan rakennusten sisäilmavastaavan yhteystiedot:

Henna Salminen
Asiakaspalvelupäällikkö / Toimitilat
Puhelin 050 383 0793
henna.salminen@sipoo.fi

Luotettavaa lisätietoa sisäilma-asioista löydätte esimerkiksi näistä osoitteista:

<https://thl.fi>

<http://www.sisailmayhdistys.fi>

<https://www.allergia.fi>

<http://www.tyosuojelu.fi>

<https://www.hengitysliitto.fi>

<https://stuk.fi>

<https://porvoonymparistoterveydenhuolto.fi>

LÄHDELUETTELO

Hengitysliitto. 2025b. Huoneilman lämpötila. Viitattu 27.2.2025. <https://www.hengitysliitto.fi/kodin-sisailma-ja-kunnossapito/sisailman-laatu/sisailman-olosuhteet/huoneilman-lampotila/>

Hengitysliitto. 2025a. Ilmanvaihto. Viitattu 26.2.2025. <https://www.hengitysliitto.fi/kodin-sisailma-ja-kunnossapito/ilmanvaihto/>

Motiva. Viitattu 27.2.2025. https://www.motiva.fi/files/19359/Ilmanvaihdon_kayton_yleisohje_ja_perustelumuihistio_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. Työterveyslaitos. Helsinki. Tammerprint Oy.

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

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

STUK. Radon. Viitattu 27.2.2025. <https://stuk.fi/radon>

Valvira. 2016. Asumisterveysasetuksen soveltamisohje. Osa 1. Asumisterveysasetus § 1-10. Viitattu 27.2.2025. <https://valvira.fi/terveydensuojelu/asumisterveys>

Sipoon kunnan Toimitilat -yksikön, tyosuojelun ja työterveyden asiantuntijoista koostuva työryhmä