



TEMAT NUMERU

DOM PRZYJAZNY
ALERGIKOWI

■ **Ściany i podłogi**

Katarzyna Olędzka

Czysto i gładko

Wszystko pięknie
i starannie
wykończone.
Dla niektórych może
to być nie
do zniesienia

Dom alergika powinien być nie tylko sterylnie czysty, ale też wolny od substancji uczulających. Nie wystarczy go więc systematycznie sprzątać, ale przedtem trzeba odpowiednio go zbudować i wykończyć zdrowymi materiałami. Materiałom budowlanym i wykończeniowym stawia się coraz ostrzejsze wymagania bezpieczeństwa dla zdrowia, z drugiej strony – dzięki rozwojowi nauk medycznych – z każdym rokiem wiemy lepiej, co może szkodzić alergikom, dlatego zbudowanie domu przyjaznego dla takich osób jest coraz łatwiejsze.

Alergeny mogą zagrażać zarówno na etapie budowy i wykańczania domu, jak i jego użytkowania

Mogą to być substancje i materiały organiczne, a także różne związki chemiczne – w farbách, lakierach, klejach, tapetach i różnego rodzaju wykładzinach podłogowych. Na niektórych powierzchniach (np. tynkach fakturowych, dywanach, wykładzinach, meblach tapicerowanych) szybciej osadza się kurz i trudno jest go z takich miejsc skutecznie usunąć. Dlatego trzeba uważać, co zawierają materiały kupowane do wykańczania domu – niektóre podrażniające substancje mogą być groźne tylko przez jakiś czas, inne będą zagrożeniem trwałym.

Nie wystarczy wykończyć dom materiałami uważanymi za bezpieczne dla alergika (np. drewnem, korkiem, szkłem, kamieniem, płytkami ceramicznymi), **trzeba jeszcze sprawdzić, czy szkodliwych substancji nie zawierają preparaty do ich mocowania lub konserwacji**. Oczywiście alergicy nie powinni wykonywać prac z substancjami drażniącymi, a jeśli nie da się tego uniknąć, każdy – nie tylko alergik – powinien podczas takich robót zadbać o własną ochronę: pamiętać o wietrzeniu pomieszczeń, oczy osłaniać okularami, usta oraz nos – maską i pracować w kombinezonie i rękawicach. Podczas stosowania jakichkolwiek preparatów chemicz-

nych należy też bezwzględnie przestrzegać zaleceń bezpieczeństwa podanych przez producenta.

Pod stopami alergika

Podłoga w domu alergika musi spełniać dwa warunki – musi być gładka, żeby nie przywierały do niej zbyt łatwo kurz i brud oraz musi być odporna na zmywanie.

Deski podłogowe, parkiet i panele

W podłogach i posadzkach drewnianych dla alergików największym zagrożeniem jest nie samo drewno, ale substancja, którą są pokryte. Bez zabezpieczenia lakierem lub woskiem posadzki drewniane szybko tracą piękny wygląd, bo łatwo wnika w nie brud. Tymczasem w preparatach ochronnych, nawet tych wodorozcieńczalnych, są żywice naturalne lub syntetyczne oraz różne związki chemiczne, które mogą być dla alergików szkodliwe. Nawet woski do podłóg, zawierające tylko naturalne składniki, mogą zawierać silne alergeny.

Panele układa się szybko i łatwo – niektóre można łączyć tylko na pióro i wpust bez używania klejów. Są wykończone fabrycznie, więc nie trzeba już ich lakierować. Dzięki temu, że są odporne na wycie-

ranie na mokro, można je oczyścić bez wzbijania kurzu. Trzeba jednak pamiętać, że panele z tworzyw sztucznych mogą zawierać formaldehyd.

Wykładziny elastyczne

Wykładziny **winyłowe** (z PVC) kojarzone są najczęściej z kuchnią i przedpokojem, choć nadają się również do pozostałych pomieszczeń. Wykładziny te produkowane są w różnych wzorach imitujących parkiet drewniany lub posadzki z kamienia. Dopiero po bliższym przyjrzeniu się można rozpoznać, że nie jest to naturalna posadzka drewniana czy kamienna. Podłoga z takim wykończeniem nie chłonie kurzu ani nie sprzyja rozwojowi mikroorganizmów, łatwo ją też utrzymać w czystości – ścierać na mokro.

Najłatwiej dbać o czystość wykładzin z **linoleum**, produkowanych na bazie oleju lnianego, mączki drzewnej i żywicy naturalnych, a barwionych pigmentami. Do linoleum nie przywierają trwale żadne zanieczyszczenia ani mikroorganizmy, ponieważ ma ono odpowiednie właściwości elektrostatyczne. Należy jednak pamiętać, że nowe wykładziny z PVC i linoleum mają mocny zapach, który dla osób wrażliwych może być drażniący.

Płytki ceramiczne i kamienne

W polskim klimacie podłoga z płytek ceramicznych i kamienia sprawia wrażenie zimnej,

▼ Jeśli koniecznie chcemy mieć wykładzinę w salonie, to najlepiej wybrać z tworzywa sztucznego na podłożu z filcu lub juty





▲ Podłoga z płytek ceramicznych jest szczególnie polecana dla alergików, ponieważ bardzo łatwo ją się myje



▲ Dobrym rozwiązaniem jest wykończenie podłogi panelami i ułożenie na niej jedynie małego dywanu



▲ Posadzki z płytek korkowych można też ścierać na mokro, ponieważ są fabrycznie impregnowane lakierem lub woskiem

Grube płytki korkowe są twardsze od parkietów z gatunków drewna uznawanych za bardzo twarde

więc chodzenie po niej bosą nie jest przyjemne – chyba że zastosowano pod nią ogrzewanie podłogowe. Z drugiej strony – posadzki takie szczególnie łatwo się myje. Należy jednak pamiętać, że w spoinach między płytkami łatwo rozwijają się grzyby i pleśń.

Aby temu zapobiec, można zabezpieczyć spoiny specjalnymi preparatami, które chronią przed wnikaniami wilgoci i mają działanie grzybobójcze. Innym rozwiązaniem jest zastosowanie płytek do układania na styk, czyli bez spoin.

Płytki korkowe

Posadzki z płytek korkowych łączą w sobie zalety różnych materiałów do wykańczania

podłóg. Korek jest naturalnie odporny na wilgoć, grzyby, pleśń i inne mikroorganizmy. Podobnie jak wykładziny z linoleum, ma dobre właściwości elektrostatyczne, dzięki czemu nie przyciąga kurzu. W przeciwieństwie do płytek kamiennych czy ceramicznych jest przyjemny w dotyku, nawet bez ogrzewania podłogowego. Posadzki z płytek korkowych można też ścierać na mokro, ponieważ są fabrycznie impregnowane lakierem lub woskiem. Posadzki z korka są jednocześnie bardzo twarde i elastyczne. Grube płytki korkowe są twardsze od parkietów z gatunków drewna uznawanych za bardzo twarde. Po takiej podłodze można chodzić nawet w butach na szpilkach, nie uszkadzając jej.

Wykładziny dywanowe

W wykładzinach dywanowych łatwo gromadzi się kurz, co sprzyja rozwojowi roztoczy. Jeśli w domu, w którym mieszka alergik, ma znaleźć się wykładzina dywanowa, nie powinna być wykonana z naturalnych włókien, na przykład wełny, ponieważ są one nośnikami alergenów – lepsze będą te ze sztucznych tworzyw. Nie należy również stosować wykładzin syntetycznych poliestrowych na piance, bo mogą zawierać formaldehyd, który ulatnia się jeszcze przez kilka miesięcy od ułożenia wykładziny – zamiast nich lepiej zastosować wykładzinę na jucie lub filcu. Groźne dla alergików są odchody roztoczy, dlatego pokrycie wykładziny środkiem, który niszczy tylko mikroorganizmy, nie zawsze będzie skuteczne.

Praktycznie jedynym sposobem na sprzątnięcie wykładzin jest ich odkurzanie i trzepanie. Kurz i roztocza gromadzą się nie tylko na powierzchni, ale również głębiej między włóknami. Dlatego odkurzacz powinien mieć bardzo dużą siłę ssącą, ale najlepsze do czyszczenia wykładzin są **odkurzacze z funkcją trzepania i prania, a do tego – skutecznie filtrują powietrze, na przykład za pomocą filtru HEPA**. Jeszcze lepszym rozwiązaniem jest zainstalowanie centralnego odkurzacza, który wyrzuca zanieczyszczone powietrze poza budynek, dzięki czemu nie wzbija kurzu w sprzątanym wnętrzu i można do niego dokupić końcówki do zbierania kurzu ze wszystkich powierzchni, nawet nietypowych dla tradycyjnego odkurzacza.

Do prania wykładzin czy dywanów nie należy używać dużej ilości wody, ponieważ zwiększenie ich wilgotności sprzyja rozwojowi roztoczy i pleśni. Można kupić wykładziny fabrycznie pokryte powłoką przeciwdziałającą brudze-



▲ Wykończenie ścian na gładko ułatwia ich sprzątanie i utrudnia osadzanie się kurzu

niu się, dzięki której kurz i roztocza nie wnika ją wgłąb wykładziny i łatwiej je usunąć odkurzaczem.

Wykładziny i dywany w domu alergika trzeba systematycznie i dokładnie czyścić, dlatego najlepszym rozwiązaniem jest wykończenie podłogi na gładko lub położenie jedynie niewielkich dywanów i chodników, które łatwo będzie trzepać.

Na ścianach

Dla alergika ważne jest, jakim materiałem pokryte są ściany. Nie chodzi jednak wyłącznie o skład chemiczny, ale również o fakturę: najlepiej, jeśli są gładkie, ponieważ utrudnia to osadzanie się kurzu i ułatwia sprzątanie. Równie ważne jest, by można je było czyścić na mokro.

Farby

Większość obecnie produkowanych farb przeznaczonych do malowania wewnątrz jest bezpieczna dla alergików. W nowoczesnych farbach nie ma agresywnych rozpuszczalników, bo w większości są wodorozcieńczalne.

Niektórzy producenci starają się zmniejszyć zawartość substancji uczulających w farbach. Część z tych farb oznaczona jest znakiem Polskiego Towarzystwa Alergologicznego lub Znakiem Bezpieczeństwa E. Farby o zmniejszonej zawartości alergenów produkowane w Niemczech i Skandynawii sygnowane są znakiem Błękitnego Anioła.

Należy jednak pamiętać, że alergik może być uczulony niemal na każdą substancję, dlatego nawet te oznaczenia nie dają stu-procentowej gwarancji, że nie wywołają objawów uczulenia.

Wodorozcieńczalne emulsje do malowania ścian produkowane są na bazie akrylu, winylu lub lateksu. Tworzą bardzo trwałe powłoki odporne na zmywanie (również z dodatkiem środków czyszczących). Dodatkową ich zaletą jest paroprzepuszczalność, dzięki której nie utrudniają wchłaniania i oddawania przez ściany wilgoci. Farby te nie mają intensywnego zapachu i szybko schną, zatem niezbyt długo emitują szkodliwe substancje chemiczne, jeśli takowe zawierają. Aby na pewno pozbyć się ich z domu, **pomieszczenia malowane należy intensywnie wietrzyć nawet przez 48 godzin.**

Ściany pokryte drewnem można również malować farbami wodorozcieńczalnymi, a nie tradycyjnymi farbami do drewna, których rozcieńczalnikiem bywa często benzyna lakowa – jej toksyczne opary wydzielane są jeszcze długo po malowaniu.

Tapety

Dawniej pokrycie ścian tapetami sprzyjało rozwojowi grzybów i pleśni. Współczesne tapety są trwalsze i odporniejsze na wilgoć. Dla bezpieczeństwa alergika duże znaczenia ma nie tylko to, z czego wyprodukowano tapety, ale jak je przyklejono do ściany. Drobnoustroje

Sezonowanie

Znamy ponad 40 000 związków, które mogą wywołać reakcje alergiczne. Część z nich to związki chemiczne będące składnikami materiałów budowlanych i wykończeniowych: to one są źródłem większości zagrożeń – na przykład w trakcie układania wykładzin. Dla pełnego bezpieczeństwa wykańczane wnętrza mogą potrzebować odpowiednio długiego sezonowania, zanim można będzie w nich zamieszkać. Należy przestrzegać okresów karencji podawanych przez producentów.

mogą pojawić się bowiem także pod nieprawidłowo przyklejoną tapetą. Dotyczy to zwłaszcza pomieszczeń źle wentylowanych i o dużej wilgotności. Należy zatem zadbać o to, by nie przekraczała ona 60%, aby nie wytworzył się mikroklimat korzystny dla grzybów i pleśni.

W tapetach nie powinno być żadnych uszkodzeń i przerw materiału. Przyklejać je należy bardzo starannie, tak by z czasem się nie odkleiły. Kleje do tapet bywają czasem wzbogacone substancjami o właściwościach grzybobójczych oraz hamujących rozwój pleśni. Również same tapety mogą być nasączone preparatem uniemożliwiającym rozwój bakterii i grzybów. Niektóre kleje zawierają karboksymetylocelulozę, na którą osoba wrażliwa może zareagować kontak-towym zapaleniem skóry: kto obawia się takiej reakcji, powinien pracować w rękawiczkach.

Drewno

Boazeria z naturalnego drewna wymaga polakierowania, aby można ją było wycierać

Najbezpieczniejsze są tapety zmywalne i papierowe



foto: AS Creation

na mokro bez obawy, że wchłonie wilgoć.

Boazerie z fornirowanych płyt wiórowych, sklejek lub płyt pilśniowych zawierają często kleje wydzielające formaldehyd i inne substancje szkodliwe nie tylko dla alergików, ale i dla zdrowych. Dlatego w domu alergika najlepiej zrezygnować ze ścian pokrytych materiałami drewnopochodnymi.

Korek

Alternatywą dla boazerii są płyty lub tapety z korka, który nie wchłania wilgoci i jest odporny na rozwój mikroorganizmów.

Takie ściany (fabrycznie zaimpregnowane woskiem lub lakierem) nadają się do czyszczenia na mokro. A nie będzie to trudne,

gdyż właściwości antystatyczne korka nie sprzyjają przyciąganiu kurzu. Wykończenia z korka oddychają podobnie jak te pokryte paroprzepuszczalnymi farbami, a więc zapewniają dobry mikroklimat w pomieszczeniach.

Płytki ceramiczne i kamienne

Jako materiał wykończeniowy na ściany spełniają wszelkie wymagania bezpieczeństwa dla alergików, ale wykończenie takie stosuje się przede wszystkim w kuchniach, łazienkach i ewentualnie w pomieszczeniach gospodarczych. W pokojach dziennych obudowuje się nimi niekiedy jedynie kominki. ■

◀ Aby alergik mógł się cieszyć kolorową tapetą, musi być ona przyklejona starannie i bez uszkodzeń

INFO RYNEK

■ ile kosztują okładziny ścienne?

■ farby

wodorozcieńczalna: od 8 zł/1 l
(zużycie do 10 m²)

■ tapety

zmywalne: od 10 zł/m²
aseptyczne: od 16 zł/m²
okładziny korkowe: od 30 zł/m²

■ płyty

g-k zwykłe (GKB): ok. 5 zł/m²
g-k ognioochronne (GKF): ok. 8 zł/m²
g-k wodoodporne (GKBI): ok. 9 zł/m²
g-k ognioochronne i wodoodporne (GKFI): ok. 11 zł/m²
g-w: ok. 35 zł/m²

■ ile kosztują okładziny podłogowe?

■ panele laminowane

zwykłe: od 18 zł/m²
z nadrukiem fotograficznym: ok. 370 zł/m²

■ panele drewniane

z drewna krajowego: od 75 zł/m²
z drewna egzotycznego: od 90 zł/m²

■ panele z korka

z warstwą linoleum: od 70 zł/m²
lakierowane: od 80 zł/m²
winylowane: od 120 zł/m²
warstwowe: od 165 zł/m²

■ parkiet

z drewna krajowego: od 35 zł/m²

z drewna egzotycznego: od 70 zł/m²
korkowy: od 90 zł/m²

■ płytki kamienne

terakota: od 18 zł/m²
gres: od 20 zł/m²
marmur: od 110 zł/m²
łupek: od 135 zł/m²
granit: od 200 zł/m²
trawertyn: od 230 zł/m²

■ wykładziny

winyłowe (PVC): od 27 zł/m²
linoleum: od 43 zł/m²

- ceny brutto -



foto: Opoczno



foto: Bartłomiej

■ robocizna



foto: Lamparkiet

-ułożenie paneli podłogowych: ok. 15-30 zł/m²
-ułożenie parkietu: ok. 25-40 zł/m²
-ułożenie mozaiki: ok. 30-40 zł/m²
-ułożenie desek: ok. 17-28 zł/m²
-przybicie listew podłogowych: ok. 6 zł/m.b.
-cyklinowanie: ok. 20-25 zł/m²
-dwukrotne lakierowanie: ok. 5-15 zł/m²
-ułożenie podłogi na legarach: ok. 65-100 zł/m²

-ułożenie wykładzin: ok. 16-25 zł/m²
-zerwanie starych płytek ceramicznych: ok. 17 zł/m²
-ułożenie płytek ceramicznych: ok. 25-57 zł/m²
-zerwanie starego podłoża i ułożenie nowego: ok. 15-30 zł/m²