**[](https://nvsc.lrv.lt/lt/)**

[Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos](https://nvsc.lrv.lt/lt/)

Tinkamas vėdinimas – būtina geros savijautos sąlyga

Atvėsus orams namų ir vaikų ugdymo įstaigų patalpose vaikai praleidžia itin daug laiko. Vaikai yra labai jautrūs gryno oro trūkumui, jiems būnant netinkamai vėdinamoje arba visai nevėdinamoje patalpoje, gali atsirasti sveikatos sutrikimų, tokių kaip irzlumas, vangumas, blogas miegas ar nemiga, apetito praradimas, galvos skausmai ir kiti.

Dabartiniai tyrimai rodo, kad kai kurių žalingų teršalų koncentracija kambario erdvėje gali būti didesnė nei lauke. Anksčiau patalpų oro užterštumas sulaukdavo žymiai mažiau dėmesio nei lauko, tačiau pastaraisiais metais patalpų oro taršos poveikio keliama grėsmė tapo aiškiau matoma. Keli pagrindiniai patalpų oro teršalai yra radonas (dirvožemyje susiformavusios radioaktyviosios dujos), tabako dūmai, kuro deginimo dujos ir kietosios dalelės, cheminės medžiagos ir alergenai. Anglies monoksido, azoto dioksido, kietųjų dalelių ir lakiųjų organinių junginių gali būti ir patalpoje, ir lauke.

**Kodėl šviežias oras toks svarbus?**

Oro kaita patalpose yra būtina, ji užtikrina deguonies ore papildymą, anglies dvideginio, vandens garų pertekliaus ir oro teršalų pašalinimą. Cheminė, fizinė ir biologinė aplinkos oro tarša skatina vaikų sergamumą kvėpavimo organų, kraujotakos ligomis ir veikia besivystančią imuninę sistemą – prarandamas atsparumas ligoms.

Labai svarbu vėdinti patalpas ir namų aplinkoje, ir ikimokyklinio ir (ar) priešmokyklinio ugdymo įstaigų patalpose. Todėl tiek tėvai, tiek ugdymo įstaigų darbuotojai turi pasirūpinti gryno oro užtikrinimu patalpose ir patalpas efektyviai vėdinti bent kelis kartus per dieną.

Ikimokyklinio ir (ar) priešmokyklinio ugdymo įstaigų vėdinimo reikalavimus nustato Lietuvos higienos norma HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2010 m. balandžio 22 d. įsakymu Nr. V-313 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“. Šiame dokumente nurodyta, kad patalpose, kuriose vykdoma ikimokyklinio ir (ar) priešmokyklinio ugdymo programa, turi būti numatytas natūralus ir (ar) mechaninis vėdinimas. Natūralus vėdinimas yra privalomas grupių žaidimų, miegamojo / poilsio patalpose / erdvėse.

**Kaip tinkamai vėdinti**

Tam kad vėdinimas duotų naudos, o ne žalos svarbu žinoti pagrindines vėdinimo taisykles, kurios turi būti taikomas tiek namuose, tiek ikimokyklinio ir (ar) priešmokyklinio ugdymo įstaigų patalpose: vienas svarbiausių principų – reguliarus, t. y. kelis kartus per dieną atliekamas, patalpų vėdinimas;
patalpas vėdinkite trumpai, bet intensyviai, t. y. vos kelias minutes;
šviežias srautas būtinai turi tekėti iš išvėdintų patalpų į neišvėdintas;
patalpas reikia vėdinti sukėlus skersvėjį vaikams nebūnant jose. Ypač tinkamas metas – vaikams esant lauke;
patalpų negalima vėdinti per tualeto-prausyklos patalpas;
namų ir ugdymo įstaigų patalpas reikia vėdinti ne tik vasarą, bet ir žiemą.
žiemą vaikų žaidimų kambario temperatūra turėtų būti 20-23 °C, o miegamojo patalpose keliais laipsniais mažesnė (18–22 °C).

Visuomenės sveikatos saugos kontrolės skyrius