

## Trápí vás příznaky virózy a necítíte se ve formě? Možná nejste nemocní vy, ale váš byt

V zimním období nás obvykle straší epidemie chřipky nebo jiné virové onemocnění. Právě při měnícím se a na zimu příliš teplém počasí se tyto choroby nejvíce šíří. Cítíte na sobě také některé neklamně příznaky nastupující nemoci? Bolí vás hlava, pálí oči, cítíte nevolnost nebo se vám špatně dýchá? Tyto obtíže však ustoupí kdykoli změníte prostředí, v němž jste se dosud pohybovali? Pak je pravděpodobné, že netrpíte silnou virózou, ale spíše tzv. syndromem nezdravých budov, který zasahuje podle Světové zdravotnické organizace (WHO) až 85 % obyvatel Evropy a USA. Tento syndrom vyvolávají přetopené a nevětrané interiéry, vysoká vlhkost nebo výskyt plísní, prachu a toxických látek. Je možné toto riziko minimalizovat, když v uzavřených prostorech trávíme až 90 % svého času? Na to vám odpoví společnost JRD, jež se orientuje na výstavbu zdravých a energeticky úsporných projektů. Developer právě spustil novou vzdělávací kampaň o kvalitním vnitřním prostředí, ve které vám poradí, jak změnit svůj domov v komfortní a zdravé bydlení.

Pravidelně cvičíte, jíte pestrou a nutričně vyváženou stravu a dostatečně odpočíváte? Dopujete se vitamíny a snažíte se vyhýbat místům, na kterých byste se mohli nakazit chřipkou či jiným druhem virózy, nebo bakteriální infekce? A přesto se cítíte unavení, bolí vás hlava nebo pokašláváte? Možná jste se stali obětí tzv. syndromu nezdravých budov, což je souhrnné označení pro kombinaci onemocnění a přechodných potíží spojených s dlouhodobým pobytem v nezdravém vnitřním prostředí. Pro kvalitu vašeho života je proto důležité nebrat tyto varovné signály na lehkou váhu a pokusit se nalézt řešení, jež pozitivně ovlivní mikroklima ve vašich bytech.

*„Zejména v chladnějších měsících roku, kdy se méně větrá a zároveň jste oslabení vlivem často se měnícího počasí, na vás působí špatné vnitřní prostředí obzvláště intenzivně. Akutní příznaky, které u vás vyvolá, mohou být zcela individuální od bolesti hlavy, pálení očí a vysoušení sliznic až po alergické reakce nebo chronická onemocnění dýchacích cest. Jedno však mívají společné.*



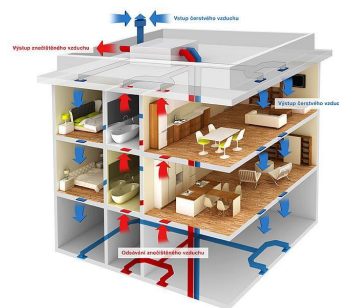
*Pokud tyto problémy ustupují ve chvíli, kdy opustíte dům nebo kancelář, znamená to, že se u vás projeví nepříznivé důsledky nezdravého vnitřního prostředí. Váš dům je nemocný a vy byste se měli pokusit o jeho ‚léčbu‘. Jinak vaše menší zdravotní obtíže mohou brzy přerůst v závažnější onemocnění,“* varuje Jan Řežáb, majitel společnosti JRD, která úzce spolupracuje s odborníky na udržitelnou výstavbu.

*Energeticky pasivní projekty od JRD se vyznačují zdravým vnitřním prostředím*

## Uzdravte svůj byt

Zdravé a komfortní bydlení netvoří pouze zdravotně nezávadné vybavení a přírodní materiály, ale především kvalitní, dobře provedená stavba doplněná moderními technologiemi. Jak ho však docílit, pokud nerealizujete nový rodinný dům, u kterého si můžete nechat celý projekt precizně zpracovat, nebo si nekupujete energeticky úsporný a zdravý byt? Za prvé byste si měli pořídit vybavení (čalounění, koberce, nábytek, elektrospotřebiče či hračky), z něhož se neuvolňují škodlivé chemické látky, případně ho nechat odborně ošetřit. Dále je důležité nepoužívat dráždivé a potenciálně nebezpečné čisticí prostředky a nátěry, odvětrávat pachy vznikající při vaření, a především dostatečně větrat. Říká se totiž, že vydržíme kolem tří týdnů bez jídla, tří dnů bez vody, ale pouze tři minuty bez vzduchu. Je nepravděpodobné, že byste si chtěli podobné extrémní situace vyzkoušet na vlastní kůži. Ale víte, jak nebezpečný může být dlouhodobý pobyt v nevětraném prostředí? Jen při pravidelné výměně vydýchaného vzduchu totiž předejdete zdravotním rizikům spojeným se zvýšenou koncentrací oxidu uhličitého a vysušeným, nebo naopak příliš vlhkým vnitřním prostředím, které má za následek růst toxických plísní. Jak však zabránit tomu, abyste se častým větráním nevystavovali polétavému prachu a pylu z ulice nebo venkovnímu hluku?

Jan Řežáb radí: „*Nejkomplexnějším řešením je bydlení ve zdravém a energeticky úsporném bytě, jehož provoz nezatěžuje životní prostředí. Jeho nedílnou součástí jsou totiž přírodní materiály a moderní technologie, které využívají obnovitelné zdroje energie: tepelná čerpadla, solární kolektory nebo automatický systém řízeného větrání s rekuperací tepla. Ten zajišťuje neustálý přísun čerstvého vzduchu, jenž je předehříván odpadním vzduchem z jednotlivých místností následně vypouštěným ven z budovy. V interiéru se tak vytváří komfortní mikroklima se stabilní teplotou a vlhkostí, které je navíc díky integrovaným prachovým a pylovým filtrům prosté alergenů. Samozřejmě, že si můžete kdykoli otevřít okno, s environmentálně šetrnými technologiemi je to však zcela zbytečné. Zvláště v zimním období.*“



Schematické znázornění větrání v projektu s centrální rekuperací tepla

## PRŮVODCE ZDRAVÉHO BYDLENÍ

Chcete uzdravit svůj byt? Základní rady naleznete v manuálu JRD o zdravém bydlení:



### O společnosti JRD:

Společnost [JRD](#) s.r.o. byla založena v roce 2003. Jako první developer v České republice se zaměřila na výstavbu nízkoenergetických a pasivních bytových domů a v současné době je na tomto trhu lídrem. O kvalitě jejích projektů se zdravým bydlením, které realizuje se spoluinvestory, svědčí nejen zájem klientů, ale také řada ocenění, jež stavby za svůj architektonický a ekologický přínos získaly v mnoha renomovaných soutěžích. Uspěly například v mezinárodní soutěži moderních stavebních projektů s výjimečnou energetickou, konstrukční a architektonickou hodnotou Building Efficiency Awards (BEFFA) nebo v soutěžích Fasáda roku, Best of Realty – Nejlepší z realit, E.ON Energy Globe Award a Český energetický a ekologický projekt roku.

*Energeticky pasivní projekt Ecocity Malešice se navíc umístil v roce 2019 mezi deseti přelomovými šetrnými stavbami poslední dekády zvolenými členy České rady pro šetrné budovy.*

*JRD zrealizovala již 22 developerských projektů. V současné době má v portfoliu 8 projektů (Ecocity Malešice III, Rezidence Trilobit, Kratochvíle Stochovská, Rezidence Michelangelova, Na hvězdárně Třebešín, Green Port Strašnice, Bohdalecké kvarteto a Touškovský háj), další v přípravě a věnuje se prodeji bytů v projektu Rezidence Silver Port pro investora Rezidence Na Palouku. Všechny její realizace představují vyšší kvalitu bydlení, která odpovídá standardům života 21. století. Velké bytové projekty Ecocity Malešice a Park Hloubětín snesou srovnání se špičkovými zahraničními projekty, jako jsou SolarCity v rakouském Linci, Newgate ve Vídni, Vauban ve Freiburgu, nebo švédský projekt Hammarby Sjöstad ve Stockholmu. Řada odborníků z ČR i zahraničí se jezdí na projekty JRD podívat pro inspiraci a načerpání odborných znalostí.*

*JRD je členem České rady pro šetrné budovy, Centra pasivního domu, Asociace developerů a Asociace pro rozvoj trhu nemovitostí. Její majitel Jan Řežáb je členem vědecké rady Univerzitního centra energeticky efektivních budov (UCEEB) ČVUT v Praze.*

**Další informace:**

**Crest Communications**

Marcela Kukaňová, tel.: +420 731 613 618, [marcela.kukanova@crestcom.cz](mailto:marcela.kukanova@crestcom.cz)

Marie Cimpllová, tel.: +420 731 613 602, [marie.cimpllova@crestcom.cz](mailto:marie.cimpllova@crestcom.cz)

[www.crestcom.cz](http://www.crestcom.cz)

**JRD**

Martina Hyklová, marketingový specialista, tel.: +420 721 665 576, [hyklova@jrd.cz](mailto:hyklova@jrd.cz)

[www.jrd.cz](http://www.jrd.cz)