

Frisk luft

- en vigtig betingelse for din sundhed

- om indeklimaet i din bolig



De fleste af os opholder os inden døre mere end 90% af tiden. Derfor er indeklimaet meget vigtigt for vores sundhed. Mange forskellige forhold påvirker indeklimaet: luften, aktiviteterne, rygning, fugt og afdampning fra byggematerialer.

Årstiden, boligens beliggenhed - og type har også betydning for indeklimaet, men man kan selv gøre meget for at forbedre indeklimaet, så boligen bliver sund og et rart sted at være.

Indeklima og overfølsomhed - hvad kan du gøre

Har man af og til symptomer som irritation i næse og hals, hoste, hovedpine, træthed, luftvejsinfektioner, eller luften føles tør, skyldes det måske indeklimaet. Har man en overfølsomhed, kan et dårligt indeklima forværre symptomerne.

Hvad kan du selv gøre?

- Luft godt ud efter badning.
- Luft godt ud i soveværelset hver morgen, fordi selv vejtrækning giver meget vanddamp.
- Udluftningsventilerne skal stå åbne
- Tør aldrig tøj indendøre.
- Brug emhætten i køkkenet, hvis der er en.
- Læg låg på gryderne, når du laver mad, og lad ikke vandet i kedlen koge længere end nødvendigt.



Hvordan og hvor tit skal du lufte ud?

Det er nødvendigt hele tiden at forny luften. En familie på 4 personer producerer cirka 15 liter vanddamp eller halvanden gulvspand fuld om dagen. Vanddampen kommer gennem udånding og sved, og når vi laver mad og bader. Det er vigtigt, at vanddampen kommer ud af boligen igen, og det kan kun ske ved udluftning.

Den bedste måde at lufte ud på er gennemtræk i alle rum på en gang i 10-15 minutter, 3 gange dagligt.

Luft ud når luften føles indelukket, hvis der ryges meget og efter rengøring og støvsugning.

Udluftning med gennemtræk om vinteren giver ikke et stort energitab, for vægge og møbler er stadig varme. Er boligen forsynet med udluftningsventiler skal de altid være åbne.

Dårlig luft

I Danmark er mange boliger isoleret meget tæt på grund af det kolde klima. Hvis de udvendige døre og vinduer er meget tætte, og de indvendige er lukkede, bliver luftcirkulationen i boligen alt for dårlig.

Dårlig luft opstår i de rum, hvor mennesker opholder sig mest, f.eks. i stuen, børne- og soveværelset. I varme, fugtige omgivelser trives bakterier, husstøvmider og skimmelsvampe – men det gør menneskene ikke. Med en fugtig, usund luft i boligen, bliver vi oftere syge. Allergi og luftvejssygdomme er de mest hyppige sygdomme.



Bedre luft

Har man vand på vinduerne, eller sorte skjolder på vinduesrammer og ydervægge bag skabe og møbler er det tegn på, at der skal gøres en indsats for indeklimaet.

Der trænger til at blive luftet ud, når der er dug på den indvendige side af ruden, eller hvis det begynder at lugte surt og muggent, men temperaturen er også vigtig.

Hvis man øger temperaturen med et par grader, hjælper det til at undgå høj luftfugtighed. Vi har lært at spare på varmen og tage en trøje på, men er temperaturen for lav i boligen dvs. under 20. og ventilationen ikke tilstrækkelig, opstår fugtproblemer. Sørg for at temperaturen er mindst 21° og luft ud så tit, at duggen sjældent når at vise sig.

Ryging

Tobaksrøg er også kilde til luftforurening i boligen. Røgen giver ofte irritation i slimhinderne, og kan fremkalde allergier. Det er ikke muligt at lukke røgen "inde i ét rum". Derfor skal du lufte ekstra meget ud, hvis der ryges i din bolig.

Rengøring

Det er vigtigt at gøre rent, men for megen rengøring kan også være skadeligt for indeklimaet. Under rengøring og støvsugning bliver støvet hvirvlet op, og kan kun fjernes ved udluftning. Det er tilstrækkeligt at gøre grundigt rent én gang om ugen. Vælg rengøringsmidler uden parfume, og brug en hårdt opvredet klud, når du vasker gulvene. Hverken gulvene og eller indeklimaet har godt af for meget vand.

Skimmelsvampe

Skimmelsvampe kan ses alle vegne. I private boliger viser svampene sig ofte som sorte pletter på fugtige, kolde overflader typisk i badeværelse og køkken. De kan også være på kolde ydervægge, i kældre, hvis der er utæt tag eller på kolde vandrør. I de sidste tilfælde vil svampene ofte ligne mug. Svampene kan overleve både udtørring og indkapsling, og derfor skal skimmelsvampe fjernes omgående. Luft ud til fugten er væk. Skimmelsvampe fjernes med et universalrengøringsmiddel eller eddike. Hvis man vil vide mere om skimmelsvampe i boligen, har Astma- og Allergi Forbundet udgivet en rådgivningsbrochure om emnet.

Test din bolig

Test selv, hvordan dit indeklima er?

Sæt kryds ud for de punkter, du kan svare ja til:

- Det lugter muggent, når du træder ind i din bolig.
- Hvis der ryges, lugter der af tobaksrøg i mange timer, efter rygningen er holdt op.
- Der er tit damp på indersiden af termovinduerne om vinteren.
- Der er skimmelsvamp (sorte pletter) på vinduesrammer eller vægge.
- Luften føles indelukket på badeværelset

Kan du svare ja til blot et af punkterne, er det tegn på dårligt indeklima.

Følger du rådene i denne vejledning, kan mange indeklimaproblemer undgås eller begrænses til glæde for dig og din familie, og for jeres sundhed.