

SUNDT INDEKLIMA

PAS GODT PÅ DIG SELV OG DIN BOLIG



MILJØ•BO^{a/s}

Boligudlejning | Bolighandler | Boligprojekter

INDHOLD

Kære beboer	2
Hvad betyder indeklimaet for dig?	3
<i>Hold din bolig fri for fugt og skimmelsvamp</i>	3
Luft ud flere gange dagligt	4
Luk lyset ind	4
Undlad at ryge indenfor	4
Lad friskluftsventiler og aftræk være åbne	5
Sluk ikke helt for varmen	5
Tør ikke tøj inden døre	5
Luft godt ud når du bader	6
Tænk over hvor skabet skal stå	6
Emhætten skal bruges og renses	6
Tjekliste	7

Vi gør opmærksom på, at denne pjece er en vejledende orientering om et sundt miljø og indeklima i din bolig. Der er tale om en generel orientering og gode råd til dig og din familie.

KÆRE BEBOER

Vi mennesker opholder os inden døre 90 % af døgnets 24 timer, derfor har indeklimaet stor betydning for vores trivsel, komfort og sundhed. En bolig med et sundt indeklime holder længere.

I Danmark har vi en stor mangfoldighed i boligmassen. Vi har mange velfungerende boliger der er bygget i efterkrigstiden med den daværende tids teknologi og viden og samtidig opføres der nybyggerier efter ny teknologi og nye principper. Fælles for alle boligtyper gælder er der nogle generelle leveregler, der er værd at følge, for at bevare et sundt indeklime i din bolig.

I denne pjece kommer vi med gode råd om, hvordan du selv kan medvirke til at skabe et sundt og godt miljø i din bolig. Rådene er baseret på egne erfaringer med tilsyn af lejligheder kombineret med Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen anvisninger.

Venlig hilsen
Miljø-Bo A/S

HVAD BETYDER INDEKLIMAET FOR DIG?

Indeklimaet er den miljøfaktor, der påvirker vores velbefindende, når vi er indenfor, f.eks. luft, lys, varme, røg og støj.

Et dårligt indeklima er en usynlig fjende, der kan påvirke både krop og sjæl.

Hold din bolig fri for fugt og skimmelsvamp

Skimmelsvamp og husstøvmider, der kan forårsage astma og allergi, er afhængige af fugt. Minimer fugten ved grundig udluftning efter madlavning og badning, og undgå indendørs tørring af tøj. Sørg derudover for, at minimumstemperaturen altid er på 18 grader i alle rum. Hyppig rengøring er det bedste middel til at holde støv og bakterier nede, og dermed mindske risikoen for allergier samt luftvejssygdomme og infektioner.



Vi har heldigvis selv en stor indflydelse på, hvordan indeklimaet skal være. Vi kommer langt med gode vaner som f.eks. Udluftning, rengøring og opvarmning.

LUFT UD FLERE GANGE DAGLIGT

En gennemsnitlig familie producerer ca. 15 liter vanddamp fra personer og almindelig husholdning pr. dag. Det er derfor vigtigt at lufte ud flere gange dagligt.

Luft ud med gennemtræk i 5 til 10 minutter 3 gange om dagen. Det sikrer en optimal luftfugtighed i dit hjem. Gennemtræk er den bedste måde at lufte ud på. Tilstrækkelig udluftning fjerner fugten i hjemmet.

Rengøring hvirvler støv op. Husk udluftning med gennemtræk, mens du gør rent. Efter rengøring bør du også lufte ud for at komme af med flest mulige støvpartikler.

Stearinlys afgiver røgpartikler, lige som tobaksrøg. Så husk at lufte ud, når du slukker stearinlys.



LUK LYSET IND

Dagslys er sundt for humøret – og for indeklimaet! Mangel på lys gør luften kold og klam. Hav derfor gardinerne/persienner trukket fra så ofte som muligt.



UNDLAD AT RYGE INDENFOR

Røg indeholder over 4000 kemiske stoffer, der kan være allergi- og kræftfremkaldende.



MILJØBO a/s

Boligudlejning | Bolighandler | Boligprojekter

LAD FRISKLUFTSVENTILER OG AFTRÆK VÆRE ÅBNE

Tilstop og luk aldrig for aftræksåbninger eller udsugningsventiler. Frisk og tør luft er hurtigere og billigere at varme op end fugtig luft.



SLUK IKKE HELT FOR VARMEN

Undlad at lukke helt for varmen i rum der ikke benyttes. Der opstår færrest fugtproblemer, hvis alle rum holdes ensartet opvarmet. Hvis du ønsker lavere temperaturer i boligens soverum, skru da ned for varmen inden sengetid og luft ud i 5 minutter.



TØR IKKE TØJ INDEN DØRE

Tør, så vidt muligt ikke dit tøj inden døre. Hvis dette ikke kan undgås, benyt da baderummet, og sørg for god udluftning imens; tænd og- Så den mekaniske udluftning. Har du tørretumbler i din bolig, skal den fugtige luft herfra føres direkte ud til det fri.



LUFT GODT UD NÅR DU BADER

Luft godt ud både under og efter, du har været i bad, og hav samtidig den mekaniske udsugning tændt. Hold ligeledes døren lukket til boligens andre rum, mens du bader. Tør vægge og gulv af efter du har været i bad, for at mindske fugt.



TÆNK OVER HVOR SKABET SKAL STÅ

Undlad at placere skabe eller større møbler helt op mod husets ydervægge, da rumluften skal kun cirkulere bagom disse. Hvis rumluften ikke kan cirkulere, kan der komme mugpletter på væggene. Hold derfor minimum 5 cm afstand til ydervæggene, så den fugtige luft ventileres væk under den daglige udluftning af boligen.



EMHÆTTEN SKAL BRUGES OG RENSES

Emhætten skal du bruge, hver gang du laver mad. Et åbent vindue er ikke nok, hvis du ønsker et godt indeklima. Udsugningen i emhætten beskytter dit hjem mod fugtproblemer og skimmelsvamp. Fedtpartikler og vanddamp ryger ud i luften, når du laver mad. Det bliver for det meste fanget af emhætten, hvis sugevnen er optimal. Rens derfor filteret i din emhætte jævnligt. Sugevnen i din emhætte kan du teste. Kan din emhætte selv suge et A4-ark fast, er sugevnen optimal.





TJEKLISTE

Ved at gå tjeklisten igennem, kan du se om din bolig mangler udluftning.

- DER ER DUG PÅ INDERSIDEN AF TERMORUDER OG FORSATSVINDUER
Vær opmærksom på, at selv om fugtigheden er for høj, så kan vinduerne godt dugge bag tætte gardiner. Derfor skal gardiner placeres, så varm luft kan strømme op langs vinduerne.
- SKUFFER OG DØRE BIDNER
Hvis døre og skuffer, begynder at binde, er det et tegn på, at luften er for fugtig.
- LUFTEN I BOLIGEN FØLES FOR "TØR"
Luften kan godt føles "tør", og man kan have tørre slimhinder, selvom luftens fugtigheden i boligen er høj. Fornemmelsen af tørhed i luften kan skyldes støv, høj stuetemperatur eller sygdom. (En del medicin kan give de samme symptomer, som f.eks. øjendråber, visse midler mod tyktarmskatarr og mavesår.)
- DER ER EN SUR, JORDSLÅET ELLER MUGGEN LUGT I BOLIGEN
- DER ER JORDSLÅET ELLER MUG PLETTER PÅ KOLDE YDERVÆGGE
- DER ER SVAMP OG RÅD I TRÆVÆRK
Vær opmærksom på, at svamp og råd breder og udvikler sig, når træ udsættes for fugt. Svampeangreb kan også brede sig til andet træ, også selvom fugtigheden i boligen holdes nede ved rimelig udluftning.
- DER ER UDSLAG PÅ HYGROMETER (LUFTFUGTIGHEDSMÅLER)
De fleste hygrometre er pålidelige, så længe de justeres. Man justerer et hygrometer ved, at vikle det ind i fugtige klude, og stille det på 100 %. Det skal gøres én gang om måneden. Fugtigheden inden døre bør ikke være højere end 60 % om sommeren og 45 % om vinteren. Det kan være svært at holde luftfugtigheden nede om sommeren, når det er fugtigt og varmt udenfor.