

Få styr på indeklimaet

TEKST OG ILLUSTRATION: FIE KRØYER DAHL

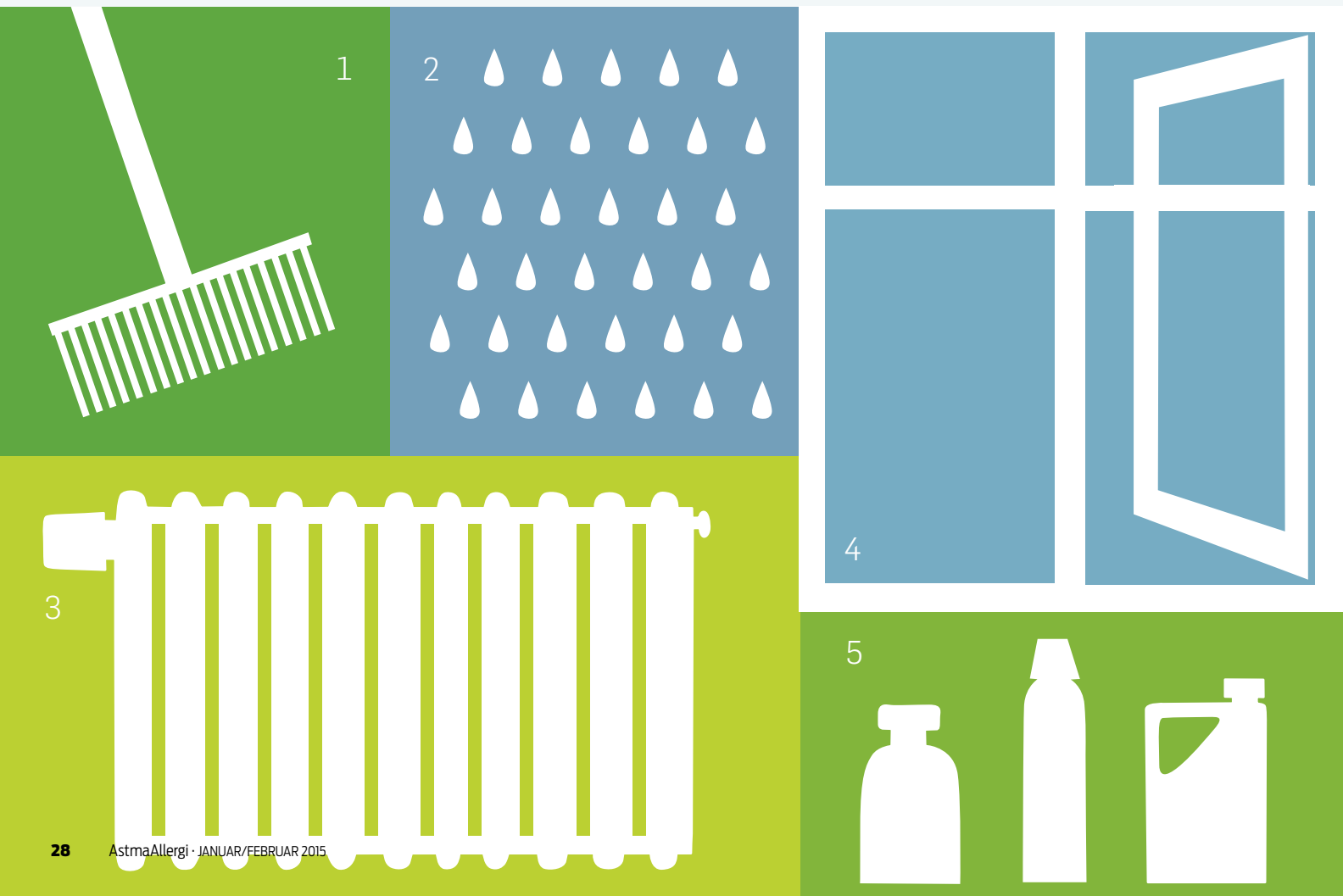
Det er vinter, døre og vinduer er lukkede, og uldsokkerne fundet frem. Men de kolde måneder byder på andre udfordringer end at holde varmen. Det er nu, vores evne til at skabe et godt indeklima i boligen bliver sat på prøve, og det er vigtigt i forhold til at forebygge og minimere astma- og allergisymptomer.

Et godt indeklima både derhjemme og på arbejdspladsen er essentielt for vores velbefindende. Men det er ikke nødvendigvis konstruktionen af huset eller lejligheden, som er skyld i fx forhøjet luftfugtighed og ringere luftkvalitet. Vores handlinger og vaner har stor indflydelse på klimaet indendøre. Glemmer vi fx at lufte ud eller gøre ordentligt rent, kan det have betydning for vores sundhed og være årsag til allergiske reaktioner, hovedpine, hoste eller irritation i øjne eller luftveje.

– Det er vigtigt, at vi sørger for et godt indeklima, fordi vi opholder os indendørs den

største del af tiden. Man skal især sørge for en god ventilation, og vi har set i nylige undersøgelser, at luftskiftet i private boliger gennemgående er alt for lavt, fortæller Torben Sigsgaard, som er leder af Center for Indeklima og Sundhed i Boliger på Aarhus Universitet og medlem af Rådet for Sundt Indeklima.

Derfor kan det være klogt at tænke over, hvad man gør (eller ikke gør) for indeklimaet, når man er derhjemme. Vi har samlet nogle råd, der kan være med til at forbedre indeklimaet og dermed forebygge og minimere symptomer på astma og allergi.



DE NI GODE RÅD

1. Sving kosten

Indret rengøringsvenligt, og sørg for, at det er nemt at komme ind under sofaen og ud i krogene med klud og støvsuger. Afgasning fra fx materialer kan nemlig binde sig til støv, så det er vigtigt at gøre rent både grundigt og jævnligt.

2. Gå glad i bad

... men luft ud bagefter. Dampen er med til at øge luftfugtigheden i huset eller lejligheden, så åbn vinduet, eller tænd for udsugningen.

3. Lunt er godt

Hold temperaturen på omkring 20 grader i alle rum (bortset fra ved udluftning). På den måde undgår

man, at bløde møbler og senge bliver fugtige og klamme og inviterer husstøvmider og skimmelsvamp til fest.

4. Ud og ind med luften

Indbo som fx elektronik, legetøj og møbler afgiver partikler til luften, og osen fra madlavning kan også indeholde skadelige partikler. Det er en af grundene til, at det er vigtigt at lufte ud med gennemtræk i fem til ti minutter flere gange om dagen.

5. Gør rent med allergimærkede midler

Rent er godt – men rengøringsmidler kan være skrappe for hud

og luftveje. Vælg derfor produkter med omtanke, og gå efter varer med Den Blå Krans.

6. Kvit tobakken

Røg giver dårlig luft og sætter sig ikke kun i lungerne. Også møbler, tapet og gulvtæpper suger kemiske stoffer til sig, så de bliver hænge i stuen længe efter, cerutten, cigaretten eller pipen er slukket.

7. Lys i mørket

Minimér brugen af levende lys. De afgiver partikler, der kan genere luftvejene. Tænd for lyskæden eller brug batterily.

8. Væk med vådt vasketøj

For høj luftfugtighed kan medføre skimmelsvamp – og husstøvmider elsker fugt! Undgå derfor at tørre vasketøjet indenfor, og brug tørreloftet, altanen eller carporten.

9. Grønt er godt

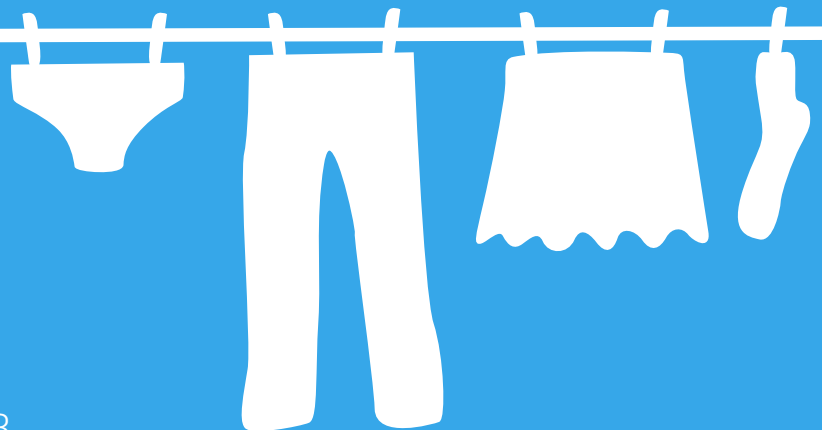
Planter (især med mange blade) renser luften, tilfører den ilt og optager allergifremkaldende stoffer som fx formaldehyd. Og så er de pæne at se på. Vælg fx en flamin-goblomst, fingerfilodendron eller efeu, der både er gode som "luftrensere" og er allergivenlige.



6



7



8

9

