



SUND BOLIG

Den korte vejledning til et godt indeklima

HVORFOR HAVE ET GODT INDEKLIMA?

FORDI VI MENNESKER OPHOLDER OS INDENDØRE 90% AF TIDEN, OG INDEKLIMAET HAR DERFOR STOR BETYDNING FOR VORES SUNDHED, KOMFORT OG TRIVSEL. DESUDEN HOLDER ET HOS MED ET GODT INDEKLIMA LÆNGERE. DERFOR BØR DU FØLGE DISSE 16 GODE RÅD:



LUK LYSET IND

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



UNDLAD AT RYGE INDENFOR

Røg indeholder over 4000 kemiske stoffer, der kan give allergi og kræft. Det betyder måske ikke noget for dig, men det gør det for dine evt. børn eller husdyr. Det samme princip gælder for stearinlys, der også afgiver røgpartikler. Så luft ud, når du har slukket et stearinlys.



SKÆR NED PÅ PARFUMEN

Brug af parfumeholdige håndsæber, deodoranter, parfumer, hårsprays og rengøringsmidler bør begrænses. Sørg derfor for at "sprøjte" dig med disse på badeværelset for lukket dør, og luft ud efterfølgende. Brug desuden helseneutrale rengøringsmidler, vaskepulver, deodoranter, hårprodukter og lignende.



INDRET DIT HJEM RENGØRINGSVENLIGT

Indret dit hjem, så det er nemt af støvsuge og støve af. Hav eksempelvis glaslåger på dine reoler fremfor åbne hylder. Hav lette gardiner samt høje ben på din seng og sofa, så støvsugeren kan komme ind under dem. Undgå ligeledes for mange langhårede tæpper.



16 GODE RÅD:

HER ER EN RÆKKE GODE RÅD TIL, HVORDAN OG HVORFOR DU BØR HOLDE DIN BOLIG SUND.



LUFT UD GENERELT

Lav gennemtræk i mindst 2×10 minutter hver dag. En gennemsnitsfamilie producerer ca. 15 liter vanddamp fra personer og alm. husholdning pr. dag. Vanddampen skal ud af huset igen. Luft derfor ud hver dag!



LUFT UD I SOVEVÆRELSENE

Luft ud i husets soveværelser hver morgen. Sørg desuden for, at sengetøjet bliver luftet, og at madrasserne vendes af og til. Hvis ruderne dugger, så sørg for bedre udluftning til det fri.



LAD FRISTLUFTSVENTILER 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 indeluft.



VENTILÉR OG UNDGÅ HELBREDSMÆSSIGE GENER

Dårlig ventilation kan også medføre andre gener end dem, der skyldes fugt. I boligen kan der være luftarter, der er generende, allergifremkaldende eller på anden måde skadelige for vores helbred. Luften kan også være forurenede af tobaksrøg og af vores udåndningsluft (CO₂).



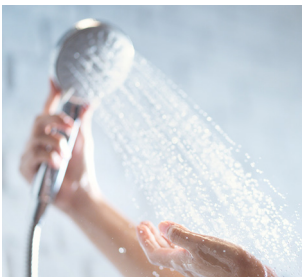
16 GODE RÅD:

HER ER EN RÆKKE GODE RÅD TIL, HVORDAN OG HVORFOR DU BØR HOLDE DIN BOLIG SUND.



AFKAST FRA TØRRETUMBLER TIL DET FRI

Afkast og fugtig luft fra din tørretumbler bør føres direkte 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.



FUGT SKAL VÆK

Tør væggene og gulvet af, efter du har været i bad. Tænd for emhætten, og brug låg på dine gryder, når du laver mad.



TØR IKKE TØJ INDENDØRS

Tør, så vidt muligt, ikke dit tøj indendørs. Hvis det ikke kan undgås, benyt da baderummet, og sørg for god udluftning imens. Hav samtidig den mekaniske udsugning tændt.



16 GODE RÅD:

HER ER EN RÆKKE GODE RÅD TIL, HVORDAN OG HVORFOR DU BØR HOLDE DIN BOLIG SUND.



LUFT UD, HVIS RUDERNE BEGYNDER AT DUGGE

Hvis du ikke kan undgå dug på indersiden af dine ruder, skal du tørre duggen af jævnlige. Brug svampedræbende midler, som f.eks. Klorin eller Rodalon, engang imellem.



LUK 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 husets soverum, sku da ned for varmen inden sengetid, og luft ud i 5 minutter.



MØBELÉR IKKE TÆT OP AF HUSETS YDERVÆGGE

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



HOLD ØJE MED TEGN PÅ FUGT, MUG OG LIGN.

Tegn på mug, fugt og skimmelsvampe giver sig til kende ved f.eks. brune pletter på væggene og ved vinduerne. Et fugtigt indeklima kan give anledning til råd, svamp og mugdannelse, ligesom det kan give gode forhold for husstøvmider. Disse gener kan føre til allergi og luftvejsinfektioner hos husets beboere.



TJEKLISTE:

GÅ TJEKLISTEN IGENNEM, OG SE OM DIN BOLIG MANGLER UDLUFTNING.

- Der er dug på indvendig side af termoruder og forsatsvinduer**
Vær opmærksom på, at selv om fugtigheden er for høj, så kan vinduerne godt dugge bag tætte gardiner. Gardiner skal placeres, så varm luft kan strømme op langs vinduerne.
- Skuffer og døre binder**
Hvis skuffer og døre, der tidligere har gået let, begynder at binde, så er det tegn på, at luften er for fugtig inden døre.
- Der er en sur, muggen eller jordslået lugt i boligen**
- Der er mug og jordslåede pletter på kolde ydervægge**
- Der er råd og svamp i træværk**
Vær opmærksom på, at råd og svamp udvikler og breder sig, når træ udsættes for fugt. Svampeangreb kan også brede sig til andet træ, også selvom fugtigheden i huset holdes nede ved rimelig udluftning.
- Der er udslag på hygrometer (luftfugtighedsmåler)**
Vær opmærksom på, at 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 helst ikke være højere end 45% om vinteren, og ikke højere end 60-65% om sommeren. Om sommeren kan det dog være svært at holde luftfugtigheden nede, når det er varmt og fugtigt udenfor.
- Luften i boligen føles for "tør"**
Kan luften blive for "tør"? Nej. Men luften kan godt føles "tør", og man kan have tørre slimhinder, selvom luftens fugtighed er høj. Fornemmelsen af tørhed i luften kan skyldes støv, høj stuetemperatur eller sygdom (en del medicin som f.eks. øjendråber, og visse midler mod mavesår og tyktarmskatarr kan også give de samme symptomer).



UNDGÅ TRÆKPROBLEMER

SÅDAN UNDGÅR DU KULDENEDFALD OG TRÆK FRA 1. SALEN.

Hvis du oplever træk og kuldenedfald fra 1. salen i vores fleretagersboliger, så kan det være fordi, du har en lav temperatur på boligens øverste etage i forhold til temperaturen på stueetagen.

Naturligt kuldenedfald gennem vinduer på 1. salen bliver ikke varmet tilstrækkeligt op, og vil langsomt sive ned i stuen, både ved trappen og ved skyggelister langs væggene. Den kolde luft vil da lægge sig som en "dyne" på 1. salen. Så selvom du har normal varme i stueetagen, så vil det ikke være tilstrækkeligt til at varme 1. salen op.

Sørg derfor for at have minimum 18° på 1. salen, også i de rum der ikke benyttes. Hvis du ønsker at sove ved lavere temperaturer, så sænk temperaturen og luft ud umiddelbart inden sengetid. Så undgår du også problemer med fugt.





MVE HOLDING

MVE Holding ApS – Østre Fælledvej 16, 9400 Nørresundby