

Det gode
INDEKLIMA

hos dig der er
overfølsom



Astma-Allergi
Forbundet



Enkel indretning med glatte overflader gør hjemmet rengøringsvenligt.

Et sundt indeklima har stor betydning for dit helbred og velbefindende.

Denne pjeces handler om, hvordan du skaber et godt indeklima i din bolig.

Pjecen henvender sig til alle, der ønsker et sundt indeklima og særligt til mennesker med overfølsomhedssygdomme som fx astma og høfeber.

Indholdsfortegnelse



Ventilation	5
Luftfugtighed	9
Allergener	15
Irritanter	21
Indretning	23
Rengøring	25
Yderligere information om indeklima . . .	28





God ventilation i boligen kan være medvirkende til mindre irritation af sarte luftveje, færre allergener og mindre fugt i boligen.

Effektiv ventilation af boligen er afgørende, hvis du ønsker at skabe et godt indeklima.

Ventilation udskifter brugt inde-luft med frisk udeluft. God ventilation kan nedsætte mængden af allergener og irriterende i boligen, samt nedsætte boligens luftfugtighed om vinteren.

Ventilationsbehov

Mange boliger er i dag meget tætte for at holde bedre på varmen. Det giver et øget ventilationsbehov, fordi de meget tætte boliger har et lille luftskifte.

En tommelfingerregel er, at ventilationen er utilstrækkelig, hvis der er mere end 2 cm dug på indersiden af termoruderne, når det er koldt udenfor.

Naturlig ventilation

Ved naturlig ventilation bruges ikke motor-drevne ventilatorer. Ventilationen sker, når luft udefra tilføres gennem udeluftventiler eller presses ind gennem utætheder ved fx vinduer. Effekten afhænger af vind- og vejr-forhold.

Fordele:

Ingen store krav til vedligeholdelse.
Intet el-forbrug.

Ulemper:

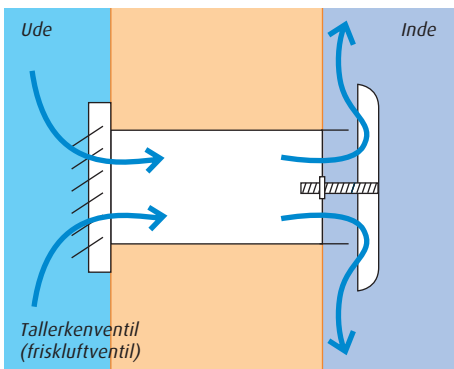
Ventilationen er afhængig af:

- vejret
- temperatur
- om det blæser

Utilstrækkelig ventilation i tætte boliger med få udeluftventiler.

Risiko for trækgener ved bestemte udeluftventiler.

Udeluftventiler bør aldrig tilstoppes eller lukkes helt, da dette hindrer tilstrækkelig ventilation.



Mekanisk udsugning

En motordreven ventilator suger den brugte luft ud fra fx køkken og bad/toilet.

Frisk luft tilføres som ved naturlig ventilation.

En fugtstyret mekanisk udsugning i bade-rum kan indstilles, så de tænder, når luft-fugtigheden er for høj. Derimod bør du ikke tilslutte mekanisk udsugning til lyskontakten, så den kun virker i begrænset tid.

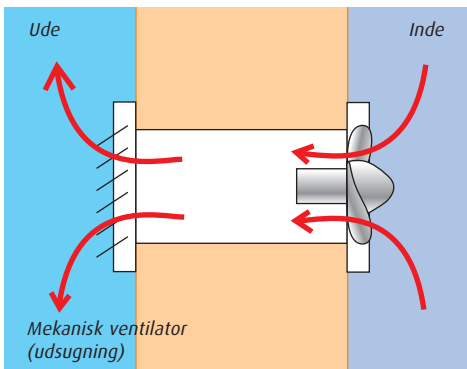
Beboere i etageejendomme har sjældent mulighed for at styre den mekaniske ud-sugning. Det er bedst, hvis motoren kører hele døgnet. Dette bør undersøges, hvis luftkvaliteten er svingende.

Fordele:

Kan sikre en stabil ventilation.

Ulemper:

Øgede krav til vedligeholdelse.
Risiko for trækgener.



Mekanisk ventilationsanlæg

I et mekanisk ventilationsanlæg er der både mekanisk udsugning og mekanisk indblæsning. Den brugte luft føres ud som ved mekanisk udsugning, og der blæses opvarmet og filtreret frisk luft ind i sove- og opholdsrum.

Fordele:

Et mekanisk ventilationsanlæg giver i mange tilfælde sikkerhed for en optimal ventilation.

Mulighed for varmegenvinding, hvilket kan give lavere varmeudgifter, hvis boligen i øvrigt er tæt.

Trækgener kan undgås.

Mulighed for at filtrere uønskede allergener (pollen og skimmelsvampesporer) fra udeluften.

Ulemper:

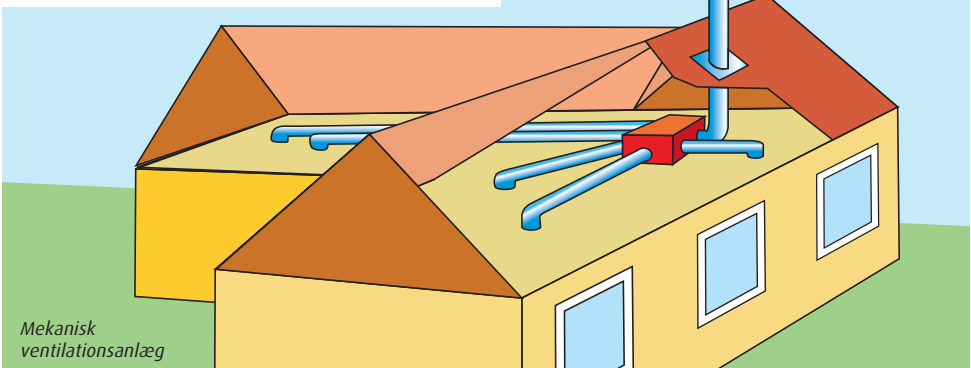
Dyrt at installere.

Store krav til vedligeholdelse.

Kan være svært at installere i visse ejendomme.

Husk at:

- Det er vigtigt at ventilationsanlægget installeres korrekt
- Ventilationsanlæg bør køre konstant for at undgå ophobning af snavs i kanalerne.
- Anlægget skal have varmegenvinding, der kun genvinder varmen fra udblæsningsluften.
- Der skal være en enkel og let forståelig bruger- og vedligeholdelsesvejledning.
- Anlægget skal være nemt at holde rent, og det skal være nemt at skifte filtre m.m.
- Overholde serviceaftaler inklusive rengøring, og evt. pollenfilter skiftes efter forskrift.
- Der skal være dokumentation fra sælger for, at anlægget er indreguleret korrekt.
- Støjgener skal overholde bygningsreglementet.
- Filtre skal kunne tilbageholde forureninger som pollen og skimmelsvampesporer.





Luft ud ved at åbne vinduer og døre og lav gennemtræk 2-3 gange om dagen i 5-10 minutter hver gang.

Forbedring af ventilationen

Det er nødvendigt, at du lufter mere ud end 2-3 gange om dagen 5-10 minutter med gennemtræk:

- Hvis der er mere end 2 cm dug på den indvendige side af termoruder eller 2-lags ruder, når det er koldt udenfor.
- Når du laver mad, gør rent, under og efter bad (tørring af tøj bør undgås).
- Når fyringssæsonen starter, da der er meget fugt i boligen på denne tid af året.

Du behøver slet ikke at lufter ud i flere timer. Ved de korte udluftninger med gennemtræk sikres en effektiv udskiftning af luften næsten uden merudgift til opvarmning. Samtidig undgås afkøling af vægge og gulve.

Gode råd ved utilstrækkelig ventilation af boligen

- Monter udeluftventiler i alle opholds- og soverum. Tallerkenventiler giver ikke trækgener.
- Montér ventilatorer til mekanisk udsugning i køkken (emhætte) og bad/toilet.
- Installér eventuelt mekanisk ventilationsanlæg.

Hverken affugtere eller luftrensere kan erstatte god ventilation. Det er bedre at løse det egentlige problem og følge ovenstående råd om ventilation og udluftning af boligen.

Læs mere i pjecen "Ny bolig til dig, der er overfølsom". ■

LUFTFUGTIGHED

Luft indeholder fugt i form af vanddamp. Mængden af fugt i luften afhænger bl.a. af, hvor meget vanddamp dine aktiviteter afgiver. Hvis der er fugtige eller våde områder i boligens konstruktion, afgiver disse også fugt til luften. Desuden er det årstidsbestemt, hvor meget fugt der er i luften udendørs, og det påvirker luftfugtigheden indendørs.

Hvor der er fugt, er der øget risiko for vækst af skimmelsvampe og husstøvmider.





Når der er mere end 2 cm fugt på termoruderne, når der er koldt udenfor, så er det tegn på, at luftfugtigheden inden døre er for høj.

Sådan registrerer du høj luftfugtighed indendørs:

- Der er mere end 2 cm dug på den indvendige side af termoruder eller andre 2-lags ruder, når der er koldt udenfor.
- Boligen lugter jordslået og muggen, når man kommer ind udefra.
- Der er fugtskjolder på lofter og vægge.
- Der er afskallet maling og vækst af skimmel (mug).
- Tapetet bulner og løsner sig fra væggen.
- Skuffer og døre binder.
- Parketstave rejser sig på parketgulvet.
- Mål luftfugtigheden med et hygrometer.

Det kan være svært at fornemme høj luftfugtighed, da vi ikke har nogen fugtsans. Et af de første tegn på for høj luftfugtighed er dug på indersiden af termoruderne. Nogle mennesker føler, at de har for tør luft i boligen. I virkeligheden er årsagen ofte for meget støv i luften.

Hvad er Relativ Luftfugtighed?

Udtrykket Relativ Luftfugtighed (% RF) bruges til at fortælle, hvor meget fugt der er i luften i forhold til, hvor meget fugt der kunne være, hvis luften var mættet.

Når luften er mættet, er den relative luftfugtighed 100%. Hvis indholdet af fugt i luften er halvt så stort, som det kunne være, er den relative luftfugtighed 50%. Er luftens fugtighed kun en fjerdedel, er den relative luftfugtighed på 25% osv.

Jo varmere luften er, jo mere fugt kan den indeholde, uden at det samles som vand.

Når man luffer ud, kommer den kolde udeluft ind og varmes op. Den kan nu indeholde mere fugt, og den relative luftfugtighed falder. Herved tørres boligen ud. Dette gælder også, når det regner.

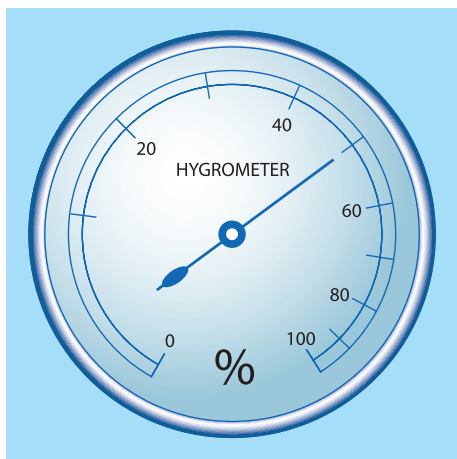
Luften ved en kold rude, er koldere end luften i rummet, og den mættes hurtigere, fordi den ikke kan indeholde så meget vand, som den varme luft. Derfor samles den høje luftfugtighed som dug på ruden.

Måling af luftfugtigheden

Den Relative Luftfugtighed kan måles med et hygrometer. En god tommelfingerregel er:

- Hold den relative luftfugtighed under 40-45% RF om vinteren i den mest kolde periode.

Om sommeren vil det oftest være svært at holde luftfugtigheden nede. Det skyldes den høje luftfugtighed udendørs, og at udeluften kun varmes lidt op, når den kommer ind i boligen.



Eksempel: Viser hygrometret en Relativ Luftfugtighed på 50% ved 18°C betyder det, at luften indeholder halvt så meget fugt, som den maksimalt kan indeholde ved denne temperatur. Har du luften ud som anbefalet, kan den relative luftfugtighed sænkes ved at hæve temperaturen.

Husk at opfugte hygrometret

Et hygrometer af hårfibre bør fugtes op 1-2 gange om måneden. Det gør du ved at pakke det ind i våde klude med plastpose udover i et par timer. Herefter skal hygrometret vise 95-100% RF. Gør det ikke det, skal viseren om muligt drejes om til 95-100%. Hygrometre og termometre kan købes hos de fleste urmagere, isenkræmmere og byggemarkeder.

Fugt fra huset

De første år, efter et hus er bygget, afgives store mængder vand – ofte flere tusinde liter vand.

Fugten kan være skjult i materialerne, så den ikke umiddelbart kan ses, og det kan være svært at opdage skimmelsvamp-evækst.

Vær opmærksom på:

- Byggefugt.
- Grundfugt.
- Vandskader som følge af utætheder i bygningskonstruktionen eller i installationer.
- Kuldebroer.

Kuldebroer opstår de steder, hvor ydervæggen er dårligt isoleret.

Overfladetemperaturen på væggen bliver her væsentlig mindre end rumluftens temperatur, og der kan dannes kondens.

Er boligen fugtig som følge af fejl i boligens konstruktion, er det vigtigt at udbedre skaderne med det samme ved at forbedre boligens konstruktion, ellers opstår problemet igen. En dårlig varmeisoleret bolig med kuldebroer stiller større krav til beboernes udluftningsvaner og til de aktiviteter, der afgiver vand og fugt.

Der er behov for ekstra udluftning af en ny bolig, en bolig hvor der er meget fugtigt efter f.eks. vandskade, eller en bolig der i en længere periode ikke har været opvarmet og luftet tilstrækkeligt ud.

Fugt fra beboerne kommer ved:

- Tøjvask og hvis der tørres tøj.
- Bad og madlavning.
- Fugt fra beboernes udånding og sved.
- Vandkrævende pottedplanter.



Fugt fra beboerne kan komme fra udånding og sved.

Sådan får du en lavere luftfugtighed:

- Luft ud 2-3 gange dagligt med gennemtræk i 5-10 minutter, også i regnvejr.
- Luk døren til badeværelset, når der bades.
- Læg låg på gryderne og tænd emhætten ved madlavning.
- Tøj bør ikke lufttørre indendørs. Lad det tørre udendørs eller benyt tørretumbler.
- Tilstræb ca. 20°C i alle rum med åbne indvendige døre.
- Undgå luftfugtere.
- Vælg planter, som ikke kræver meget vand.

Benytter du tørretumbler, skal den have aftræk til det fri eller være en kondensørretumbler.

Holdes dørene åbne mellem boligens forskellige rum, fordeles luftforureningen og luftfugtigheden i boligen, men det forudsætter, at der er samme temperatur i alle rummene.

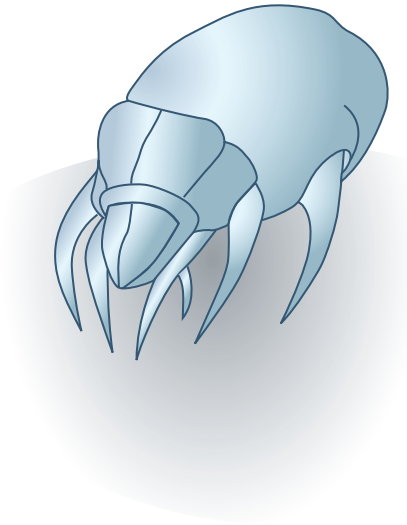
Læs mere i CD-rommen "Tjek dit indeklima" og pjecen "Ny bolig til dig, der er overfølsom".



Allergener er allergistoffer, der kan fremkalde allergiske reaktioner, hvis man er allergisk over for det pågældende allergen. Reaktionen kan være astma, høfeber og eksem. De vigtigste allergener i boligen kommer fra husstøvmider, skimmelsvampe og pelsdyr.

Husstøvmider

Husstøvmiden er en af de vigtigste allergenkilder i hjemmet. De kan bekæmpes ved husstøvmidesanering. Du kan selv gøre en indsats for at slå mange af husstøvmiderne ihjel, forringe deres livsbetingelser og fjerne allergenerne. Har du gode boligvaner, kan du holde husstøvmiderne nede.



Husstøvmiden

Tætte og fugtige boliger giver optimale livsbetingelser for husstøvmiderne, der trives godt i høj luftfugtighed. De stortrives i varme fugtige senge, hvor der er masser af føde.

Husstøvmiden er et lille gennemsigtigt dyr (0,1-0,4 mm), der knapt er synligt med det blotte øje. Husstøvmiden hverken stikker eller bider, men den, og især dens ekskrementer, kan være årsag til allergi.

Husstøvmider lever af hudskæl fra mennesker og dyr. De optager væske fra luften og er derfor afhængige af høj luftfugtighed. De dør, hvis man holder den relative luftfugtighed nede under 45% RF i 1-2 måneder om vinteren.

De trives bedst i fugtige og varme omgivelser. Derfor er især vores senge og væg-til-væg tæpper i sove- og børneværelser optimale for husstøvmiderne.

De formerer sig ved at lægge æg, og under gunstige betingelser kan 1 husstøvmidepar blive til 10.000 husstøvmider på 1 år. Det er derfor ikke usædvanligt, at sengen er bolig for hundredetusinde husstøvmider.

Husstøvmideallergi

Ca. 200.000 danskere har husstøvmideallergi. Symptomerne kan være høfeber (snue og øjenkløe), eksem og astma, som ofte forværrer ved ophold i sengen og ved rengøring. Mange med astma er ikke klar over, at de har husstøvmideallergi, men tager medicin mod astma, uden at komme årsagen til livs.

Et vigtigt skridt i behandlingen af en husstøvmideallergi er at nedbringe antallet af husstøvmider eller endnu bedre helt at udrydde dem. Sørg for at give husstøvmiderne ugunstige livsbetingelser, ved hjælp af en lav relativ luftfugtighed og fjern dem fra boligen ved rengøring og sanering.

Husstøvmidesanering

Udover at give husstøvmiderne ugunstige livsbetingelser gælder det om at fjerne så mange husstøvmideallergener som muligt. Dette kaldes husstøvmidesanering.

Sanering af sengemiljø ved husstøvmideallergi:

- Udskift på én gang gamle dyner, puder og rulle madrasser med nye, som kan tåle vask ved 60°C + tørretumling.
- Madrassen bør udstyres med husstøvmidetæt overtræk.

Når du sanerer for husstøvmider, er det vigtigt, at ovenstående punkter gennemføres. Ellers opnås ingen mærkbar virkning, da husstøvmider fra eksempelvis gamle puder kan vandre over til nye dyner. Det er underordnet, om materialet er fjer og dun eller syntetisk.

Et husstøvmidetæt overtræk forhindrer husstøvmiderne i at vandre ind til og ud fra madrassen. Det modvirker derfor, at miderne og deres allergener kommer i berøring med dig, når du anvender sengen.



Vedligeholdelse af saneret sengemiljø

- Vask dyner, puder og rulle madrasser ved 60°C:

Rullemadras	6-12 gange årligt.
Dyne og pude	3-4 gange årligt.
Sengelinned	2-4 gange månedligt.

- Vask husstøvmidetæt overtræk 1-2 gange årligt efter vaskeanvisning.
- Madrassen bør støvsuges, når der skiftes sengelinned.
- Luft ud 2-3 gange dagligt med gennemtræk i 5-10 minutter.
- Hold den relative luftfugtighed under 40-45% RF om vinteren.

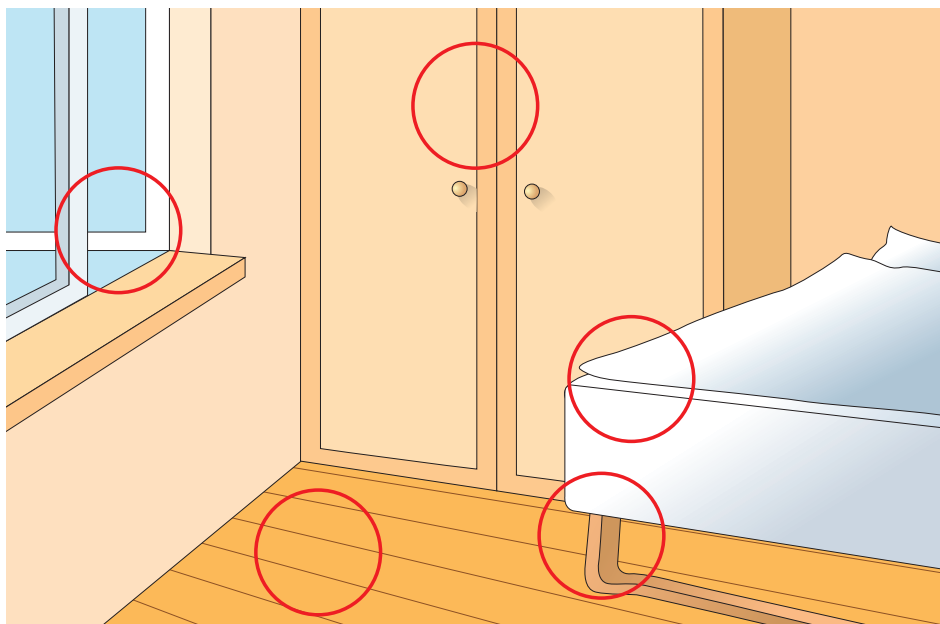
Gode råd

- Hav åbne udeluftventiler i sove- og børneværelse.
- Ønsker du at sove køligt, bør du opvarme soveværelset til ca. 20°C om dagen og først slukke for varmen til natten.

Sengen bør stå på ben og have en bund, der sikrer, at madrassen kan ventileres.

Eksempelvis lamelbund eller boksmadras. Det er vigtigt, at der nemt kan gøres rent under sengen.

Luftes dyne og madras inden sengeredning, afdamper fugten fra sengen hurtigere.



Sengen er et af de steder du tilbringer mest tid. Det er derfor vigtigt at have et godt indeklima i soveværelset.

Hjemmets indretning hos en husstøvmideallergiker

Der bør ikke være væg-til-væg tæpper i soveværelser og børneværelser.

Store mængder husstøvmider og -allergener ophobes i væg-til-væg tæpper i sove- og børneværelser. Den lavere temperatur og dermed den højere luftfugtighed ved gulvet giver husstøvmiderne gode livsbetingelser. Da husstøvmider og -allergener i væg-til-væg tæpper ikke kan fjernes ved rengøring eller rensning, bør der være glatte gulve og enkel rengøringsvenlig indretning.

Skimmelsvampe i boligen

Skimmelsvampesporer er allergener, som kan give allergi. De findes naturligt udenørs som en vigtig del af naturens nedbrydningsprocesser. Her er de til for at nedbryde døde dyre- og plantedele. Der er flest sporer udenørs sidst på sommeren, og det giver også naturligt flere sporer indendørs.

Hvis der er vækst af skimmelsvampe i boligen, kan de være sundhedsskadelige – også hvis du ikke har allergi.

Sådan opdages skimmelsvampevækst i boligen:

- Synlig vækst af skimmelsvampe (mug), skjolder og lignende.
- Boligen lugter muggent, jordslået og "sommerhusagtig", når du kommer ind udefra.
- Tøjet lugter muggent. Det er dog ikke altid, at man selv kan lugte det.

Hvor kan skimmelsvampe ofte være:

Skimmelsvampevækst kan opstå på materialer, der er fugtige gennem længere tid. Det ses ofte i fugtige rum og på kolde overflader.

- Fugtigt træværk og vindueskarme.
- Fugtige vægge, tapet og spånplader.
- Kolde ydervægge, især dårligt isolerede.
- Gennemvædede gipsplader.
- I fugtige kældre.
- I badeværelser.
- Under gulvene, og andre steder hvor det ikke ses.



Det er vigtigt, at man lufter ud og tørrer gulv og fliser af, når man har badet. Sorte skjolder kan være tegn på vækst af skimmelsvampe.

Skimmelsvampesanering

Det er vigtigt at fjerne skimmelsvampevækst og årsagen til væksten med det samme, det opdages.

- Stop den fugt, der er årsag til skimmelsvampevæksten.
- Tør hurtigt op efter vandskade eller anden årsag til opfugtning.
- Mindre områder angrebet af skimmelsvampe afvaskes med Klorin eller Rodalon.
- Fjern så vidt muligt materialer, der er angrebet af skimmelsvampe. Angrebne materialer vil være mere udsatte for nye angreb senere.

Forebyggelse af skimmelsvampevækst

- God ventilation. Luft ud 2-3 gange dagligt med gennemtræk i 5-10 minutter.
- Ca. 20°C i alle rum.
- Placér ikke møbler tæt op af dårligt isole-rede ydervægge.
- Tjek jævnligt bag billeder og gardiner.
- Grundig rengøring 1 gang om ugen.
- Tjek tagrenderne. Tilstoppede tagrender øger risikoen for vandskader.
- Vedligehold træværk.
- Hold øje med, om der kommer fugtskjol-der, eller installationerne bliver utætte.
- Kældre eller lavtliggende huse bør have dræn.

Se også afsnittet om luftfugtighed.

Læs mere om skimmelsvampe i CD-rommen "Tjek dit indeklima" og i pjecen "Skimmelsvampe i boligen".



Allergi over for dyr er blevet meget udbredt.

Pelsdyr

Gode råd ved allergi over for dyr

- Det anbefales, at du ikke beholder dit pelsdyr.
- Gør meget grundigt rent, hvis du har haft dyr. Udskift eventuelt polstrede møbler og tæpper.
- Vask hænder og skift tøj, hvis du har rørt ved dyr.
- Begræns besøg, hvor der er dyr, du har allergi overfor.
- Dagpleje, daginstitutioner o.lign. bør ikke have pelsdyr.

Værd at vide, hvis du har allergi over for dyr

- Allergi over for en dyreart gælder alle racer.
- Allergenerne kan findes i både hår, skæl, spyt og urin fra dyret.
- Der kan være dyreallergener i boligen længe (flere år) efter afskaffelsen af dyret.
- Allergi over for ét pelsdyr forhøjer risikoen for allergi over for andre pelsdyr.

Læs mere i CD-rommen "Tjek dit indeklima" eller pjecen "Allergi over for dyr". ■

Irritanter er luftforurenende stoffer, som irriterer slimhinder og luftveje. De kan genere slimhinderne hos alle og forværre overfølsomhedssygdomme som høfeber og astma.

Forurening udefra

Forurening udefra påvirker luftkvaliteten indendørs. Boligens placering kan have stor betydning for, hvor meget forurening der kommer udefra.

Stærkt trafikerede veje og industri tæt på boligen kan betyde en forringelse af indeklimaet i boligen.

- Luft ud på tidspunkter, hvor der er mindst trafik.
- Luft eventuelt ud gennem vinduer, som er vendt væk fra trafik og industri.



Stærkt trafikerede veje tæt på boligen, kan give en dårlig luftkvalitet i boligen.

Forurening indendørs

Tobaksrøg

- Hvis der ryges i boligen, er tobaksrøg den værste forureningskilde indendørs.
- Forbedringer af luftkvaliteten har ofte ingen mærkbar effekt, hvis der stadig ryges i boligen.
- Børn fra hjem, hvor der ryges, får langt oftere astma samt øre- og luftvejsinfektioner end andre børn.
- Passive rygere er påvirket af røgen, selv om der kun ryges i et andet lokale. Røgen siver ud gennem sprækker.

Hvis du er ryger:

- Ryg altid udendørs.
- Ryg aldrig, hvor børn sover eller opholder sig.

Forbrændingsprodukter

Ved forbrænding dannes stoffer, som kan være meget generende for mennesker med følsomme luftveje. Forbrændingsprodukter kommer bl.a. fra pejse, brændeovne, gas-komfurer, gasovne og gasvandvarmere og stearinlys.

Fra emhætte og brændeovn skal der være aftræk til det fri. Aftrækskanalerne skal holdes rene, så de ikke tilstoppes.

Sørg for, at vægen på stearinlys er korte, og hold øje med, at de ikke soder. Gelé- og duftlys bør undgås.

Gasser og dampe

Luften i boligen kan indeholde mange forurenende gasarter. Disse afgasninger kommer fra:

- Beboerne og deres aktiviteter. (Parfume, mados, rengøringsmidler og lignende).
- Byggematerialer og inventar.

God ventilation og udluftning nedsætter generne fra afgasningerne.

Tænd emhætten ved madlavning og sæt om muligt døren til køkkenet på klem.

Begræns brugen af spraydåser, da det spreder produktet ud i rummet. Det øger risikoen for indånding af gasarten.

Se også afsnittet "Indretning" og "Afgasning fra materialer".

Støv

Luften indeholder små, lette og ofte usynlige støvpartikler. Støv er bl.a. partikler, der slides af inventaret, snavs udefra og hudskæl fra os selv og vores husdyr. Støv kan irritere slimhinder og luftveje.

De mindste og lette støvpartikler kan holde sig svævende i luften længe. De kan komme langt ned i lungerne ved indånding, hvilket kan genere luftvejene.

Større partikler lægger sig på overflader og inventar og hvirvles op ved aktivitet. ■



Indretning og valg af boligudstyr har stor indflydelse på indeklimakvaliteten. Det rigtige valg kan gøre det nemmere at bevare et godt indeklima.

Gode råd om indretning

- Enkel rengøringsvenlig indretning med glatte overflader.
- Vælg materialer, der tåler aftørring med en våd hårdt opvredet klud.
- Vælg vaskbare tekstiler eller læder frem for polstrede lådne overflader.
- Vælg lette møbler, som er nemme at flytte og undgå overmøblering.
- Hav kun få småting og nipsgenstande, og opbevar dem i skabe (eventuelt bag glaslåger) eller i skuffer. Det mindsker risikoen for støvdepoter.
- Boligstørrelsen bør svare til behovet.
- Fastsæt ledninger på paneler eller skjul dem i skinne.
- Læg måtte eller rist uden for hoveddøren, så du ikke slæber snavs med indenfor.

Undgå at placere møbler tæt op af dårligt isolerede ydervægge, da det øger risikoen for skimmelsvampevækst.

Undgå:

- Væg-til-væg tæpper.
- Hessian- og strukturtapet.
- Tunge gardiner.
- Mange polstrede møbler.
- Mange pyntegenstande og småting på åbne hylder.
- Mange bøger, aviser og lignende, der ligger fremme.
- Mange åbne hylder og reoler.

Afgasning fra materialer

De fleste materialer, som byggematerialer eller inventar, afgiver gasser og dampe, der kan irritere. Det skyldes, at produkterne indeholder stoffer, der kan være sundhedsskadelige. Disse stoffer er bl.a. opløsningsmidler, bindemidler, hærdere og farvestoffer.

Afgasningen er størst, når materialerne er nye eller lige har fået vedligeholdelses- eller plejebehandling. Normalt aftager den i løbet af nogle få måneder.

Vælg materialer med omhu

Vælg så vidt muligt materialer, der er overfladebehandledede fra fabrikkens side. På den måde foregår den første kraftige afgasning på fabrikken, og der afgives ikke så store mængder gasser og dampe i boligen. Kræver materialer jævnlig plejebehandling, medfører det yderligere afgasning i perioder.

Hurtig afgasning fra materialer kan opnås ved:

- Ekstra god ventilation af rummet i nogle måneder.
- Så høj temperatur som muligt i rummet.

Anvend kun materialer til deres formål

Materialer, som bruges udendørs, er behandlet med stærke midler for at kunne modstå vind og vejr. Disse materialer må aldrig bruges indendørs, da stofferne kan være sundhedsskadelige, hvis de afgives til indeklimaet.

Eksempler på materialer, der aldrig må benyttes indendørs:

- Vacuumimprægneret træ.
- Træbeskyttelsesmidler, malinger og lignende til udendørs brug.

Brug produktets MAL-kode

Maling og lak er forsynet med en MAL-kode. Den angiver med to tal henholdsvis produktets farlighed ved påføringen og ved direkte kontakt. Jo større tal, jo større sundhedsrisiko. Vælg så vidt muligt produkter med den laveste MAL-kode 00-1.

Dansk Indeklima Mærkning

På indeklimamærkede produkter kan du aflæse, hvor længe afgivelsen af stoffer fra materialet kan forventes at være til gene i indeklimaet. Det giver mulighed for at vælge produkter, der tager mest mulig hensyn til indeklimaet.

Gode råd om afgasning

- Vælg produkter med kort afgasningstid. På indeklimamærkede produkter kan du aflæse afgasningstiden.
- Vælg så vidt muligt produkter med overfladebehandling færdiggjort fra fabrikken.
- Vælg maling og lak med laveste MAL-kode.
- Personer med følsomme luftveje bør ikke opholde sig i rum, hvor der er kraftig afgasning fra fx nye møbler og materialer eller nymalede vægge de første 2-4 dage.
- Kemiske lugte tyder på afgasning. Lugter et produkt ikke, er det dog ingen sikkerhed for, at afgasningen er slut.

Læs mere i folderen "Træ ånder – du ånder med". ■

Det er ikke muligt at rengøre sig ud af allergiske problemer, men rengøringen er vigtig, fordi den kan nedsætte støvmængden og dermed antallet af allergener og irriteranter i boligen. Én grundig rengøring om ugen er tilstrækkeligt. Daglig overfladisk rengøring giver ikke et bedre indeklima. Du risikerer derimod at få mere støv i luften.



Gode råd

- Undgå rygning indendørs.
- Gør grundigt rent én gang om ugen i alle rum – det er også tilstrækkeligt, hvis du har husstøvmideallergi.
- Aftør vandrette flader med en våd, hårdt opvredet klud, støvsug og vask gulvet.
- Brug få rengøringsmidler uden overflødige indholdsstoffer.
- Dosér korrekt efter doseringsvejledningen.
- Sprayflasker bør ikke anvendes – det spreder rengøringsmidlet i luften og øger risikoen for indånding.
- Luft ud med gennemtræk under og efter rengøring.
- Anvend rengøringsudstyr, der er let at håndtere og let at anvende under møbler, i hjørner o.lign.



Du kan nedsætte mængden af støv i boligen ved at opbevare de fleste ting i skabe, i kommoder og i reoler med glaslåger.

Generelt støver alle aktiviteter i vores hjem. Mange mennesker på få kvadratmeter med stor aktivitet øger behovet for rengøring. Rengøringen er ikke effektiv, hvis der er steder, du sjældent kommer, fordi det er besværligt. Så hvirvles der støv op, selvom der lige er gjort rent andre steder i samme rum.

Spar på rengøringsmidlerne. Kemikalier fra produkterne afgives til luften og indåndes.

Rent vand kan ofte være tilstrækkeligt, hvis der kun er lidt snavs.

Støvsug effektivt

Når der støvsuges, bør støvsugeren hele tiden køre på det gulv, der lige er blevet støvsuget. Det mindsker ophvirvling af støv. Støvsugning bør altid efterfølges af udluftning med gennemtræk.

Installation af en centralstøvsuger hvor udblæsningsluften sendes ud af huset, kan være en god løsning.

Støvsugere med mikrofilter, fx et HEPA-filter, forhindrer meget små støvpartikler som fx husstøvmideallergener i at komme ud med udblæsningsluften. Alligevel kan nogle husstøvmideallergikere have svært ved selv at gøre rent, fordi det ikke helt kan undgås, at der hvirvles allergener op, som generer luftvejene. Det kan være en hjælp at have en anden til at gøre rent, mens du ikke selv opholder dig i rummet.

Læs mere i CD-rommen "Tjek dit indeklima" og pjecen "Rengøring hos dig, der er overfølsom". ■



Yderligere information om indeklima

Astma-Allergi Forbundets Rådgivning
Tlf. 43 43 42 99
Mandag – fredag kl. 10-12 og 13-15.
samt Rådgivning på www.astma-allergi.dk

Astma-Allergi Forbundet
www.astma-allergi.dk

Denne pjece er udarbejdet i samarbejde med Peter A. Nielsen, der er Seniorforsker ved By og Byg, Statens Byggeforskningsinstitut.

Astma-Allergi Forbundets materiale:
CD-rom: "Tjek dit indeklima"
Pjecer:

"Ny bolig til dig, der er overfølsom".

"Skimmelsvampe i boligen".

"Allergi over for dyr".

"Forebyg allergi fra fødslen".

"Træ ånder – du ånder med".

"Rengøring hos dig, der er overfølsom".