

**Gode råd om bedre
Indeklima og
Opvarmning**



Du kan forbedre dit indeklima markant ved at følge nogle simple råd:



Luft ud 3 gange dagligt

Det er vigtigt at få luftet ud 2-3 gange dagligt i 5-10 minutter med gennemtræk – specielt morgen og aften. Om vinteren bør det gøres kraftigt men i kort tid, så vægge og bygningsdele ikke bliver kolde og skal opvarmes igen. Luk radiatorerne, så de ikke registrerer kulden og begynder at varme op. Er du ikke så god til at få luftet ud, så lad udluftningsventilerne i dine vinduer stå åbne hele tiden. Ved udluftning fjerner du den dårlige luft og de fleste skadelige partikler. Radonniveauet sænkes også ved daglig udluftning i boligen.



Varm boligen op til 19-23 grader i fyringssæsonen

Luftfugtigheden holdes nede, hvis din bolig er ordentligt opvarmet. Alle rum skal varmes op, og alle radiatorer skal åbnes, så det ikke kun er én radiator, der banker løs. Sæt termostaterne på mellem tre og fire, så vil temperaturen være mellem 19 og 22 grader. Ved lav indeklima-temperatur bliver luftfugtigheden høj, og risikoen for, at fugten sætter sig som vand, øges. En fugtig bolig kræver mere energi at opvarme end en tør bolig.



Ingen tørring af vasketøj indendørs

Tør, så vidt det er muligt, tøjet udenfor. Tørring indendørs øger luftfugtigheden og giver dårligt indeklima. En maskine tøjer afgiver ca. 5 liter vand/vanddamp, som sætter sig på væggene som kondens. Hvis vejret er dårligt, kan tørretumbler bruges.



Brug emhætten eller åbn vinduet, når du laver mad

Bagning, stegning og kogning er en af de største syndere til dårligt indeklima. Undgå den varme fugtige luft i boligen, og tænd emhætten lige så snart du starter på madlavningen og lad den stå tændt mindst 10 minutter efter endt madlavning.



Sluk for de elektriske apparater, når de ikke bruges

Elektriske apparater, der står tændte eller på standby, øger mængden af skadelige kemiske stoffer og partikler i boligen. Sørg for, at de ikke er støvede og sluk dem, når de ikke er i brug.



Brug spray udendørs

Brug så vidt muligt spray udenfor og lad det sprayede produkt stå til afgangning og aftørring udendørs. Spray forurener indeluften og er svært at lufte ud.



Undgå eller nedsæt brugen af stearinlys

Tændte stearinlys og brændeovne kan skade lungerne. De afgiver flere partikler end en stærk trafikeret vej, samt kvælstofdioxid og røggasser. Efter brug af stearinlys eller brændeovn skal du lufte ud med gennemtræk i 5-10 minutter. Skift gerne stearinlysene ud med elektriske lys eller andre former for levende lys.



Undgå store møbler direkte op ad kolde ydervægge

Store møbler op ad de kolde ydervægge skaber kondens. Vælg i stedet en reol med åbne hylder eller sørg for minimum 10 cm afstand mellem væg og de ting, som opbevares i rummet, så mindsker du risikoen for dannelse af skimmelsvamp.



Gør rent i boligen mindst en gang om ugen

De farlige partikler og kemikalier lægger sig i støvet. Ved almindelig bevægelse hvirvles støvet op og indåndes med risiko for at få allergi. Sørg for at fjerne al gammelt støv med en ugentlig rengøring og lav gerne en årlig hovedrengøring.



Hold døren lukket til badeværelset under og efter bad

Fugten fra badet trænger ud i resten af boligen, så sørg for at holde døren lukket under og efter et bad. Åbn vinduet eller tænd for ventilationen, indtil fugten er væk. Fjern overskydende vand fra vægge og gulv med en svaber.

Derudover kan du lade døren stå åben i det rum, hvor du sover, så der ikke ophobes forurenede luft, partikler og støv. Det gælder især til børnenes værelser, da børns lunger er mere følsomme.

Du kan også indrette dit hjem med grønne planter, som er med til at rense luften og tilføre rummet ren ilt.