

10 gode råd om indeklima

Du kan selv gøre meget for at få et godt indeklima i din bolig. Læs 10 nemme råd, der kan forbedre dit indeklima markant.

Udgivet af Videncentret BOLIUS (<https://www.bolius.dk/10-gode-raad-om-indeklima-16475>)

1. Luft ud med gennemtræk tre gange dagligt

Det er vigtigt at få luftet grundigt ud med gennemtræk 2-3 gange om dagen i 5-10 minutter. Dermed fjerner du den dårlige luft og de fleste skadelige partikler.

Se hvordan du laver ordentligt gennemtræk uanset din boligs udformning og indretning i videoen herunder.

2. Varm hele boligen op til 20-22 grader i fyringssæsonen

Det hjælper med at holde luftfugtigheden nede, hvis din bolig er ordentlig opvarmet. Risikoen for, at fugten fra indeluften sætter sig som vand, bliver større, jo lavere rumtemperaturen er - og hvis der er forskel på rummenes temperaturer.

3. Tør ikke vasketøj indendørs

Det giver for høj luftfugtighed i boligen, som kan medvirke til et dårligt indeklima. Tør i stedet tøjet udenfor hele året rundt. Hvis det regner eller sneer, kan du bruge en tørretumbler.

4. Tænd emhætten eller åbn vinduet, når du laver mad

Madlavning, især bagning, kogning og stegning, er blandt de største syndere til et dårligt indeklima. Lad emhætten stå tændt mindst 10 minutter efter, du er færdig, så den varme fugtige luft ikke sætter sig i boligen.

5. Sluk elektriske apparater, når de ikke er i brug

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

6. Brug ikke spray indendørs

Spray, uanset type, forurener indeluften og er svært at lufte ordentligt ud. Gør det i stedet udenfor og lad det sprayede produkt stå til afgang og -tørring udendørs.

7. Drop eller minimér brug af stearinlys i din bolig

Tændte stearinlys afgiver flere partikler end en stærkt trafikeret vej, samt kvælstofdioxid og røggasser, og de kan skade lungerne. Luft ud med gennemtræk i 5-10 minutter efter brug af stearinlys, og skift gerne stearinlysene ud med andre former for levende eller elektriske lys.

8. Køb ikke produkter til boligen, som lugter af kemi

Kemiske dampe kan give vedvarende hovedpine. Sørg desuden for at lade nye produkter og møbler afgasse før de stilles ind i boligen.

9. Gør rent mindst én gang om ugen

Sørg for at fjerne al gammelt støv, da de farlige partikler sætter sig i det eksisterende støv, der hvirvles op ved almindelig bevægelse og indåndes. Lav en hovedrengøring mindst én gang om året.

10. Luk døren til badeværelset under og efter bad

Efter et bad trænger fugt ud i resten af boligen. Hold døren lukket under og efter et bad, og åbn vinduet eller tænd for ventilationen, indtil den fugtige luft er væk.

23. september 2020

TemplateTags() in code (Designs/ProjectZero/_parsed/pdf.parsed.cshtml). Remove before going live...

ProjectZero | Alsion 2 | 6400 Sønderborg | tlf. 31 68 30 90 | post@projectzero.dk (mailto:post@projectzero.dk) | CVR 29 21 56 42