

## INOMHUSMILJÖ

### Inomhusmiljö och hälsa

Vi vistas större delen av vår tid i bostaden, sammantaget ca 80-90% av tiden. Det innebär att de luftföroreningar vi exponeras för till största delen finns i inomhusluften. Inomhusmiljön har således stor betydelse för hur vi mår och det är flera faktorer som samverkar för att bidra till en god inomhusmiljö. Några exempel på sådana faktorer är en bra städning, fungerande ventilation och en byggnad fri från fuktskador, men även buller och ljusförhållanden påverkar hur vi mår inomhus.

Överkänslighetsbesvär såsom röda ögon, torra slemhinnor, trötthet, illamående, nästäppa och astma har relaterats till fuktskador, tillväxt av mikroorganismer, flyktiga kemiska ämnen från byggnadsmaterial, damm och partiklar, rumstemperatur och brister i ventilationssystemen. När sådana besvär och symtom uppstår är de ofta kopplade till en särskild byggnad där symtomen försvinner när man lämnar den. De som har allergi, astma eller annan överkänslighet reagerar ofta snabbare än andra vid brister i inomhusmiljön. Barn är också känsligare för föroreningar än vuxna. Kontakta alltid läkare vid ihållande symtom. Orsaken behöver inte vara en dålig inomhusmiljö, även andra orsaker kan ligga bakom astma och allergibesvär. Det är vanligt med allergier mot pollen, pälsdjur och/eller kvalster som kan utlösa astmaproblem. Astma kan även utlösas av kall luft, starka dofter och rök, liksom fysisk ansträngning. Kunskapen om de bakomliggande biologiska mekanismerna för inomhusrelaterade sjuklighet är fortfarande bristfällig. Forskning om inomhusmiljö och hälsa har till stor del handlat om att undersöka samband mellan olika kemiska och mikrobiologiska miljöföroreningar och överkänslighetsbesvär. Trots det är kunskapen låg kring vilka emissioner och ämnen som orsakar inomhusmiljöbesvären.

### Praktiska tips

Under följande rubriker har vi listat praktiska tips för hur du kan bidra till en bra inomhusmiljö, vad du kan göra för att hålla koll på din ventilation och upptäcka fuktskador!

### Fukt

Indikationer på fuktskador kan vara synligt mögel och/eller luktande mögel, fuktfläckar, bubblor i plastmattor, missfärgningar eller röta i trämaterial. Skadorna är dock inte alltid synliga. Trots att mögellukt ofta är karaktäristisk och genomträngande finns det risk att man vänjer sig vid den. Fuktskador i byggnader måste tas på allvar och snabbt åtgärdas. I första hand är det fastighetsägaren som har ansvar för att kartlägga, utreda och åtgärda brister i en byggnad. I ett senare skede kan miljökontoret kontaktas.

Vid akuta vattenskador är det viktigt att fukten torkas ut snabbt innan de mikrobiella och kemiska processerna kommit igång på allvar. De hälso-påverkande ämnena kan nämligen finnas kvar i byggnadsmaterialen även sedan de torkat. Grundregeln vid sanering av en fuktskada är att byta ut angripet material, t.ex. möjligt trä, isolering och fuktskadade plastmattor.

### Badrum

Du kan minska risken för fukt och mögelskador i badrum genom att:

- Se till att väggbeklädnaden och golvmattan är hel. Undvik om möjligt att borra hål i väggen vid dusch eller badkar.
- Ha gärna badkaret en bit ut från väggen så underlättas luftrörelserna.
- Vädra snabbt bort fukt efter dusch/bad genom att öppna fönster eller ställa badrumsdörren på glänt. Torka bort vatten från golv och väggar.
- Använd skonsamma, parfymfria rengöringsmedel som är miljömärkta med "Svanen" eller "Bra miljöval" när du rengör ditt badrum. Glöm inte att rengöra golvbrunnen.
- Torka helst inte tvätt inne i badrummet eftersom ventilationen många gånger inte är byggd för att klara av så mycket fuktig luft. Det är bättre att låta tvätten torka i särskilt torkrum.
- Åtgärda droppande kranar och toalettstolar där vattnet står och rinner. En kran som droppar dygnet runt kan innebära att över 100 liter rent vatten rinner ut på en vecka. Är det om varmvatten som rinner ut kostar det dessutom energi.

### Städning

- Heltäckningsmattor samlar smuts och är dessutom svårare att rengöra än släta golv. Välj helst golvmaterial som är miljömärkta, t ex vissa produkter av linoleum, klinker, laminat eller trä.
- Torr moppa eller fukttorka golven i första hand. Om du använder rengöringsmedel, välj skonsamma och oparfymerade produkter, helst handdiskmedel, som är miljömärkta med "Svanen" eller "Bra Miljöval".
- När du dammsuger, använd helst en s.k. centraldammsugare eller en dammsugare med mikrofilter för att minska spridningen av små partiklar. Vädra gärna under och efter städning.
- Om man använder för mycket vatten och starka rengöringsmedel kan det skada golven och i vissa fall ge upphov till illaluktande ämnen. Det är extra viktigt att använda torra städmetoder vid skötsel av linoleum- och trägolv.

### Ventilation

Bra ventilation är viktigt för att vi ska må bra inomhus. I inomhusluften samlas föroreningar från matlagning, rökning, städning, dusch och tvätt. Rökning inomhus är den största föroreningen inomhus. För allas trevnad och hälsa, rök utomhus. Välj en plats så att röken inte drar in i grannarnas lägenheter. Dessutom förorenas luften av till exempel koldioxid från människors utandningsluft och av ämnen som avges från möbler och byggnadsmaterial. Med ventilation avses utbyte av förorenad luft mot "frisk" luft utifrån. För att få en bra inomhusmiljö måste luftbytet ske kontinuerligt. Grundregeln är att luft tas in i "rena" rum, d v s sovrum och vardagsrum. Luften går ut genom ventiler i "smutsiga" rum, d v s badrum och kök. Tekniken för att åstadkomma ventilation varierar från självdragsventilation till fläktstyrd frånluftsventilation eller fläktstyrd till- och frånluftsventilation.

Ventilationsproblem är ofta enkla att åtgärda. Därför bör man alltid börja med att göra en kontroll av ventilationen om man har problem med luftkvaliteten i en byggnad.

Otillräcklig ventilation kan t ex yttra sig som allmän kondens på insidan av fönster vintertid, instängd "tung" luft, dålig uppfångning av stekos i köket eller långvarig kvarstående kondens på badrumsspegeln efter bad och dusch. Orsaken till dessa problem kan vara brister i drift och underhåll i form av dåligt fungerande självdrag sommartid, stillastående fläkt, avsaknad av fläkt, igensatta filter eller igensatta frånluftskanaler.

Du kan själv kontrollera ventilationen:

- Kontrollera med ett papper att luften går ut genom ventilen i köket och badrummet. Papperet ska sugas fast på ventilen om ventilationen fungerar.
- Undersök var luften kommer in i din lägenhet. Finns ventiler och är dessa öppna och rena?
- Kontrollera regelbundet att köksfläktens filter är rengjorda.
- Vädra hellre ordentligt en kort stund än att ha ett fönster på glänt en hel dag. Du får en effektivare vädring och sparar samtidigt energi.

En köksfläkt ska man inte installera på egen hand. Köksfläkten kan nämligen rubba ventilationssystemet så att t.ex. matos från din lägenhet trycks in i grannens lägenhet. Det är fastighetsägarens ansvar att se till att ventilationen kontrolleras med bestämda intervall. Kontrollen kallas för obligatorisk ventilationskontroll (OVK) och görs av en sakkunnig besiktningsman. Ett intyg i trappuppgången ska visa att besiktningen är klar och godkänd. Om du misstänker att ventilationen är dålig i din bostad eller om du vill ha information om hur ventilationen i din lägenhet fungerar och ska skötas, tala med fastighetsägaren eller representant för denne.

Vid frågor kontakta våra miljö- och hälsoskyddsinspektörer på telefon 08-578 663 00 eller via e-post till [miljokontoret@srmh.se](mailto:miljokontoret@srmh.se).