

LUFTEN I DIN BOSTAD

Du vistas i ditt hem en stor del av livet. Därför är inomhusmiljön med bra ventilation, rätt temperatur och luftfuktighet viktig för din hälsa. Inomhusluften i en bostad behöver ständigt förnyas eftersom människor och husdjur förbrukar syret i luften, men även för att exempelvis, tvättning och matlagning skapar föroreningar. Även möbler och byggmaterial kan ge ifrån sig en del ämnen till inomhusluften.

Ventilation

Tecken på att ventilationen inte fungerar som den ska:

- Fukt skapas på insidan av fönster.
- Imman på badrumsspeglarna försvinner inte inom 15 minuter efter dusch.
- Dålig lukt kommer in genom dina frånluftsventiler i badrum eller kök.
- Ventilen suger inte tag i en pappersbit som du håller upp mot utsuget i ex badrummet.

Så här kan du förbättra luften i din bostad:

- Håll friskluftsventiler och vädringsfönster öppna så att luftbytet förbättras.
- Bor du i hus med självdragsventilation utan friskluftsventiler kan du ta bort en del av tätningslistan i överkanten av fönstren i sovrum och vardagsrum.
- Rengör ventiler i badrum och kök regelbundet.
- Vädra ofta och effektivt genom korsdrag korta stunder.
- Håll köksfönstren stängda när du lagar mat så att dina grannar inte störs av matos. Däremot kan köksdörren stå på glänt och fönster i närliggande rum vara öppna.
- Installera inte köksfläkt utan att tala med fastighetsägaren eftersom detta kan försämra grannarnas ventilation.

Vilken temperatur bör man ha i hemmet?

Socialstyrelsen rekommenderar 20–24°C inomhus. Temperaturen bör inte vara under 18°C i luften och under 15°C på golvet. När det exempelvis gäller förskolor och äldreboende ska temperaturen inte gå under 20°C. En bra inomhusmiljö ska heller inte överstiga 28°C för att det ska vara behagligt.

Väggarnas isolering, fönstrens storlek och bostadens läge påverkar hur du upplever temperaturen. Ligger din bostad till exempel nära portuppgången, garaget eller liknande utrymme känns det ofta kallare än vad det är. I dessa fall är det mer rättvist att mäta den så kallade operativa temperaturen, som är ett medelvärde av luftens och övriga ytors temperatur.

Drag i bostaden

Fönster och dörrar som inte är täta kan orsaka drag i ditt hem. Väggar och tak som har lägre temperatur än luften ger också en känsla av drag. Därför är isoleringen viktig när det kommer till inomhusmiljön. Möbler och gardiner som skymmer element kan också skapa drag. Luften hinner då inte värmas upp ordentligt utan går direkt ut i bostaden.

Torr och fuktig luft

Många upplever inomhusluften som torr. I de flesta fall räcker det med att sänka temperaturen, eftersom varm luft kan kännas torr. Det kan också bero på damm eller föroreningar. Ditt hem bör ha en luftfuktighet på 25-50 procent. Vill du minska risken för kvalster i bostaden ska fuktigheten inte överstiga 45 procent. Detta förutsätter att du har en bra ventilation.

När det uppstår problem

Vid misstanke om fuktskada ska det alltid uppmärksammas och utredas. Ring gärna oss på miljö- och hälsoskyddskontoret: 08-578 663 00

Kontakta fastighetsägaren, som ansvarar för din inomhusmiljö, om du bor i hyresrätt. Bor du i bostadsrätt pratar du med föreningens styrelse. Dessa ska även kontrollera ventilerna inom bestämda intervaller. Får du ingen hjälp vänder du dig till oss som kan kräva utredning och eventuell åtgärd. Du som äger villa kontaktar ett konsultföretag för råd.

Vi har även information och länkar på vår hemsida: www.srmh.se. Vid frågor kontakta våra miljöinspektörer på telefon 08-578 663 00 eller mejla till miljokontoret@srmh.se.