



Indendørs luftkvalitet: Kan det skade mig?

Hvad er indendørs luftkvalitet?

Indendørs luftkvalitet dækker over luften i dit hus, din skole, din arbejdsplads og endda inde i din bil. 90% af den luft, som du indånder, er indeluft, fordi vi bruger mest tid indendørs.

Skal jeg bekymre mig om indeluften – mangler jeg ilt eller noget andet?

Indeluften indeholder altid nok ilt for mennesker, med mindre dit hus ligger på toppen af Mount Everest! Bekymringer om dårlig luftkvalitet drejer sig ikke om, hvad der ikke er i luften, men snarere om hvad der er udover ilt, og mere specifikt nogle ting som det er bedst at undgå. Det drejer sig om gasser, kemikalier og små partikler. Nogle kan give anledning til bekymring, hvis de er til stede i for høj grad, andre blot fordi de er til stede i det hele taget.

Kan man blive syg af dårlig indeluft?

Ja, man kan blive syg af dårlig indeluft. Man kan endda dø af dårlig indeluft, fx kulilteforgiftning. Risikoen for at udvikle en lang række sygdomme kan forøges, fx lungekræft fra tobaksrøg og radon (en gas, der afgives fra undergrunden) samt hjerte-karsygdomme, åreforkalkning og åndedrætsproblemer, fx astma og bronkitis. Der kan forekomme mindre alvorlige effekter fra fx kemiske stoffer og partikler, der kan give irritation i øjne og hals, hovedpine eller en følelse af 'tæthed' i luftvejene.



Hvor kommer gasserne og partiklerne fra?

Gasser og partikler i indeluften, kan komme mange steder fra:

- vækst af skimmelsvampe
- apparater og installationer, hvor der sker en form for forbrænding, fx åbne ildsteder, gaskomfurer, gasvarmeapparater
- stearinlys og røgelse
- 'luftfriskere'
- rengøringsmidler
- kosmetik
- møbler, inkl. spånpladeprodukter
- gulve og andet interiør
- plastikmaterialer, der indeholder blødgørere og flammehæmmere, fx kabinetter til TV og computere etc.
- nylig maling og indretning
- tobaksrygning
- trafik (partikler og gasser fra forbrænding) udendørs
- vandsystemer (inkl. bruserhoveder), som kan være kilde til luftbårne bakterier (fx Legionella)



Hvad kan man gøre for at beskytte sig selv?

Man kan selvfølgelig overveje at bære en ansigts-maske eller andet værn for at beskytte sig selv, men det er ikke særligt praktisk.

Der er mange praktiske ting, som man kan gøre for at begrænse sin udsættelse for skadelige stoffer og partikler.



Begræns brugen af forurenende materialer

- Køb produkter, som er lavt afgassende, dvs. ikke-lugtende produkter og maling med lav lugt og lavt indhold af VOC, når det er muligt.
- Brug vandbaserede produkter i stedet for terpentinbaserede, når det er muligt.
- Printere og kopimaskiner: Placer dem i godt ventilerede rum, hvis det er muligt.



Begræns kilder til partikelforurening

- Stop rygning: Det vil ikke kun forlænge din levealder, men det vil også gavne de mennesker, som er tættest på dig.
- Brug ikke uventilerede forbrændingsapparater fx uventilerede gasvarmere. De kan frembringe kulilte, som ikke lugter, men er meget farlig.
- Hvis der er misfarvning på vægge, kan dette skyldes sod fra forbrændingskilder (fx stearinlys) eller tobaksrygning. Overvej at begrænse brugen af stearinlys/røgelse og/eller rygevaner. Overvej om ventilationen i rummet skal forbedres.



Sørg for god ventilation

- Oprethold en god løbende luftudskiftning i hjemmet.
- Sørg for god udluftning ved maling og ny-indretning og vær sikker på at lugtene er aftaget før ibrugtagning.
- Sørg for god udluftning ved madlavning; med en effektiv ventilation fjernes partikler, gasser og vanddamp, før de breder sig i huset og indåndes af beboerne. Brug emhætte.
- Hvis der findes installationer fx ventilationsåbninger i loftet eller facaden, så lad dem være åbne!
- Dæk ikke ventilationsåbninger. Hvis der opstår trækgener, søg da ekspertbistand for at løse problemet.



Begræns produktion af vanddamp

- Brug et minutur til brusebadet: Dette begrænser ikke kun mængden af vand i luften og på overflader, men sparer også på vandet og energien.
- Tør ikke tøj indendørs. Hæng det til tørre udendørs, hvis det er muligt, eller brug en tørretumbler. Hvis ikke tumbleren er af den kondenserende type skal den have aftræk til det fri.
- Hold en konstant temperatur indendørs på mindst 15°C.

Vedligehold og gør ordentligt rent

- Gør jævnligt rent og med de "rigtige" produkter: ikke-lugtende, lavt afgassende
- Vend madrasserne mindst én gang om året for at mindske husstøvmider.



- Undgå Legionella-infektion: Når man har været bortrejst nogle dage, lad da vandet løbe, indtil det er rigtigt varmt eller koldt.
- Hvis man har et ventilationsanlæg, skal det vedligeholdes og bruges i henhold til brugsvejledningen. Vedligehold og rengør jævnligt ventilationsåbninger og udeluftventiler i fx vinduesrammer..



HealthyAir

Tips

- Hvis du bor tæt på en befærret vej, så hold vinduerne lukket i myldretiden (specielt vinduer mod vejen).
- Hvis du er ryger, så ryg udendørs med døre og vinduer lukket.
- Brug altid en emhætte med afkast til det fri.
- Installer mindst én kuliltealarm, hvis du har gasfyr, gasvarmer eller gaskomfur.
- Tjek for skimmelsvampevækst på overflader. Fjern eventuel vækst ved rengøring og undersøg om skimmelsvampene skyldes fugt, der trænger ind udefra. Stop fugtkilden.
- Undgå vedvarende kondensdannelse: Skru op for varmen og ventilationen og søg råd, hvis problemet fortsætter.

Hvad kan jeg gøre, hvis jeg selv eller en anden i husstanden er generet af dårlig luftkvalitet?

Søg ekspertbistand (læge, varmemester eller bygningsagkyndig), hvis du eller én i husstanden oplever problemer indendørs som fx:

- Allergi- eller astmasymptomer
- Hyppige åndedrætsinfektioner
- Lugt af skimmelsvampe
- Irritation i øjne og hud
- Hovedpine og unormal træthed



Yderligere information

Her kan du hente mere information om luftkvalitet indendørs:

WHO: <http://www.who.int/indoorair/publications/en/index.html>

A healthier home - but how?
Praktiske hverdags tips, fås på engelsk og tysk hos www.umweltbundesamt.de (Tysk miljøministerium)

International Society of Indoor Air Quality and Climate: www.ISIAQ.org

www.mitindeklima.dk
– din genvej til en sund bolig

Denne folder (der kan downloades fra www.healthy-air.org) er udarbejdet som en del af et europæisk projekt, HealthyAir, som er delvist sponsoreret af EU under Public Health programmet (2003-2008) under ledelse af Executive Agency for Health and Consumers (EAHC). Koordinationen er udført af TNO Built Environment and Geosciences. Andre deltagere er: CSTB (Frankrig), Teknologisk Institut (Danmark), National Institute of Public Health (Tjekkiet), Boverket (Sverige) og IEH, Cranfield University (UK).



Executive
Agency for
Health and
Consumers