

Bedre inneklima

HER ER RÅD FOR Å FÅ ET BEDRE INNEKLIMA I DIN BOLIG

Varme og frisk luft i de ulike rom

For å se om de ulike rom har ønsket *temperatur* vil det være nyttig å henge opp et termometer på innervegg, ca. 160 cm over gulv. Sjekk de ulike rommene å se om alle varmekilder er innstilt på 20 til 22 grader og fungerer. På soverommet bør temperaturen holdes rundt 18 grader. Dersom det er gulvkaldt, kan det være lurt å bruke tøfler fremfor å sette opp temperaturen.

Luft kommer inn via *ventiler* i yttervegg eller over vindu. Det kan være fornuftig å sjekke om alle ventiler i yttervegg og vinduer er åpne og rene for støv og pollen. Bruk gjerne støvsugeren til å rengjøre ventiler jevnlig.

Støvsug regelmessig, og bruk støvsuger med HEPA-filter som stopper de minste partiklene slik at de ikke forurenses inneluften. Skift støvsugerposen regelmessig. Gammel bønn fra gulvene forurenses inneluften. Hvis du har mulighet, bør du unngå å oppbevare støvsugeren på soverommet.

Elektriske varmekilder bør støvsuges foran og bak.

For å unngå svevestøv kan du bytte ut stearinlysene med LED-lys. Reduserer du bruk av *stearinlys* tar du ekstra hensyn til astmatikere og små barn.

Det er viktig å *forebygge at fuktskader/muggsopp* oppstår i oppholdsrom og soverom. Påse at det er avstand på ca. 10 cm mellom yttervegger, møbler og inventar slik at luftsirkulasjon sikres. Dette enkle tiltaket vil i de fleste tilfeller hindre at varm, fuktig romluft kondenserer på kalde flater slik at det oppstår muggsopp på overflaten. Påse at plassen under sengen kan støvsuges slik at dette området holdes luftig og tørt og ikke blir lagringsplass for svevestøv og «hybelkaniner».

Hvis du har vedfyring må du sørge for å bruke tørr ved. Ikke oppbevar mer ved inne enn du trenger. Bruk balkong og utebod som lagringsplass for ved. Dersom det er dårlig trekk i ovnen, bør du sjekke om alle spjeld og ventiler er åpne.

Stiftelsen Ahus Boligselskap/01.02.2022

Ditt innemiljø påvirkes av mange faktorer.

Flere av disse faktorene kan du selv påvirke med enkle tiltak.



Stiftelsen Ahus Boligselskap

Sykehusveien 20
1474 Nordbyhagen

Telefon: 97 97 64 44
E-post: post@ahusbolig.no