

01

LUFT UT

Luft skikkelig ut i boligen en til to ganger om dagen. Åpne vinduer og dører og få en ordentlig gjennomtrekk i 5-10 minutter. Da får du skiftet mye av inneluften. Har du pollenallergikere i hus bør du imidlertid begrense slik utlufting i sesongen.

02

UNNGÅ DUGG

Dugger det på vinduene innvendig er det tegn på at ventilasjonen er for dårlig. Installer en lufteluke eller lignende. Unngå å ha vinduet på klem. En slik jevn trekk vil kjøle ned vinduet og omkringliggende flater. Det er både lite energieffektivt og kan gi kondens og fuktproblemer.

Foto: Varmefag.no.

10 RÅD FOR BEDRE INNELUFT

Dersom du har utfordringer med inneluften er det om vinteren det merkes. Da blir det gjerne for fuktig, for tørt, for tett eller for trekkfullt. Her får du enkle råd som kan utbedre problemene.



03

FYR RIKTIG

Tørr ved, passe slanke kubber og god trekk er viktig. I nyere boliger er det lurt å åpne et vindu for nok tilluft.

04

RENGJØRINGSVENNLIGE OVERFLATER

Vegg-til-veggtepper samler mer midd, mugg og allergener enn gulv med hard overflate, som er enklere å holde rene. Innreder du med lukkede skap i stedet for åpne hyller, og med skap som går helt opp til taket, lite nips og begrenset mengde tekstiler blir det enkelt å holde kontroll på støvmengden.

05

TØRR RENGJØRING

Bruk støvsuger, tørrmopp og mikrofiberklut, og unngå våt rengjøring med mindre det er påkrevd på flekker, søl og lignende. Unngå rengjøringspray. En sentrifugert mikrofiberklut er akkurat passe fuktig og fjerner langt flere bakterier enn våt klut på for eksempel servant og dørhåndtak.



06

MALING

Enkelte malingstyper har godkjent-merke fra Astma- og allergiforbundet eller lignende. Disse er blant malings-typene som gir minst avgassing.

07

AVDAMPING

Nye madrasser og annen innredning kan lukte sterkt de første dagene. Pakk opp og sett slike ting i et rom dere ikke bruker i en uke eller to, luft godt.

08

DUSJ MED ÅPEN DØR

Bor du i ny bolig? I tette boliger med balansert ventilasjon kan det virvle mye støv i den tørre luften. Dusjer du med åpen dør kan det tilføre sunn fukt til boligen.

09

RØYK OG PARFYME

Ikke røyk inne. Begrens bruken av røkelse, parfyme, duftlys og andre levende lys.



10

BRUK DØRMATTEN

Går du inn med uteskoene på drar, du med deg sand og småstein som virker som fint slipepapir på gulvet, og slik lager du støv – i tillegg til at det blir skittent. Foto: Scanstockphoto.