

# 10 gode råd om indeklima

1. Luft grundigt ud med gennemtræk 2-3 gange om dagen i ca. 5-10 minutter.
2. Varm hele boligen op til 20-22 grader i fyringssæsonen. Det hjælper til med at holde luftfugtigheden nede. Risikoen for, at fugten fra inde luften sætter sig som vand, bliver større jo lavere rumtemperaturen er.
3. Tør ikke vasketøj indendørs. Det giver for høj luftfugtighed i boligen, som kan være medvirkende til et dårligt indeklima.
4. Tænd emhætten, eller åbn vinduet, når du laver mad, og lad den stå tændt eller være åben mindst 10 minutter efter, du er færdig, så den varme fugtige luft ikke sætter sig i boligen.
5. Slukke elektriske apparater, når de ikke er i brug, og sørg for, at de ikke er støvede. Så kan du begrænse mængden af skadelige kemiske stoffer og partikler i boligen.
6. Brug ikke nogen former for spray indendørs, da det forurener inde luften og er svært at lufte ud.
7. Du kan aktivt bruge grønne planter til at regulere luftfugtigheden i boligen. Har du meget lav luftfugtighed, kan flere grønne planter være en hjælp.
8. Køb ikke produkter til boligen, som lugter af kemi. Kemiske dampe kan give vedvarende hovedpine.
9. Gør rent mindst én gang om ugen. Sørg for at fjerne al gammelt støv, da de farlige partikler sætter sig i det eksisterende støv, der hvirvles op ved almindelig bevægelse og indåndes. Gør hovedrengøring mindst én gang om året.
10. Lad ikke døren til badeværelset stå åben, når du har været i bad, da fugt vil trænge ud i resten af boligen. Hold døren lukket, og åbn vinduet eller tænd for ventilationen indtil den fugtige luft er væk.

