



www.bedreinnemiljoforbarn.no

stiftet 1996

post@nfbib.org

## LUFTERÅD

*Vi er en familie som samles ofte i julemåneden. Både voksne og barn har astma og allergi. Vi får så mange forskjellige lufte råd. Kan dere hjelpe oss med noen konkrete råd, som faktisk hjelper oss, så vi kan ta vel imot vår familie med frisk luft?*

*NFBIB - Takk for godt spørsmål som vi vet at mange er interessert i. Lufteing er bare en del av å bevare et godt inn klima! Her er en del enkle råd og tips om hvordan vikan bruke boligen bedre under sammenkomster med flere til stede.*

1) **Forebygge** reaksjoner: Renhold, fjerne allergener og sterkt duftende planter, unngå stearinlys og røyking inne! (Se en egen artikkel med råd om bruk av levende lys og om Julens allergivennlige blomster og grener).

2) **Lufte råd:** a) Eldre boliger med naturlig ventilasjon.  
b) Nye boliger med balansert ventilasjon.

### 1) Forberedelser, for å forebygge problemer:

I god tid (ca. to døgn) før dine gjester kommer bør dere fjerne det du vet at dine gjester ikke tåler. Snakk med dem på forhånd, så dere vet om det er noen som er allergiske, og for hva. Har noen nylig gjennomgått luftveisinfeksjon, som gjør luftveisslimhinnene ekstra følsomme for luftforurensninger som kan irritere luftveiene i inneluften? Blomster, grener, duftlys og levende lys og ventilasjons- og oppvarmingsanlegg er eksempler på hva du bør være oppmerksom på. Avtal om nødvendig at det ikke skal røykes inne!

### Renhold og luftkvalitet

Først vil vi gi noen praktiske tips til renhold som kan være nyttig enten du bor i eldre eller nyere bolig. Det kan være greit å være klar over at eldre boliger ofte har flere kalde flater som gulv og vegger, slik at det fine svevestøvet lander raskere. Nyere boliger er bygget etter TEK 17-standarden og er godt isolert og har balansert ventilasjon for å sikre godt inn klima. Boligventilasjonen bidrar til at mer luft er i bevegelse. Luft i bevegelse sammen med godt isolerte overflater gjør at støv ikke "lander" så raskt på gulvet, men blir svevende lenge i romluften til det lander på bokhyller, lister og skaptopper. For mange er dette nye områder å observere støv.

Ekstra rengjøring med vekt på fjerning av støv vil være fornuftig å gjøre for alle, uansett alder på boligen. Renholdsutstyr som du bør ha tilgjengelig, er støvsuger, gulvmopp og mikrofiberkluter. Bruk av støvsuger kan også være en god «luftrens» når du oppsøker områder der husstøv "lander" slik at støvpartiklene ikke vil løsne og sveve rundt i rommet ved bevegelse og gjennomlufteing. Områder som bør støvsuges

med egnet munnstykke vil være gulv, vegger, horisontale flater, skaptopper, på toppen av dørblander, inventar, bad, soverom, lister, mm.

## **Her kommer noen tips som kan bidra til at inneluften oppleves frisk av de fleste av oss:**

### **Bruk mindre levende lys**

NFBIB anbefaler bruk av LED-lys. Grunnen til det er at levende lys avgir sot, forbrente partikler og forbrenningsgasser. Når de blåses ut, ryker det fra veken og røyk brer seg i rommet. Røyken inneholder spesielt mange partikler som bidrar til å forurense luften, og som kan irritere slimhinnen i luftveiene. Dessuten reduseres brannfaren og over tid også sotavsetning på vegger og inventar!

### **Noen tips ved valg og bruk av støvsuger:**

En støvsuger med HEPA-filter (High Efficiency Particulate Air filter) er best å bruke. Det er en type filter som er designet for å fjerne svært små partikler fra luften, som støv, pollen, bakterier, virus og andre partikler som er mindre enn 0,3 mikrometer i størrelse. Støvsug også vegger og lister rundt dører med egnet munnstykke, da støv ofte vil "lande" på slike plasser. En såkalt vakuumduster effektiv å bruke. Den lager ikke riper og gjør det lett å komme til over alt. Sjekk at støvsugeren har ny støvpose før du begynner å støvsuge.

### **Noen tips ved valg og bruk av mikrofiberklut:**

Fordelen med å bruke renholdsutstyr i mikrofiber (-klut eller -mopp) er at du kan rengjøre bare med vann og slipper å bruke renholdskjemikalier og renholdsspray som ofte kan gi en del lukt og aerosoler (små partikler) som du puster inn. Dette er ikke bra for inneklimate eller egen helse. Brett kluten ned til en mindre firkant slik at du får åtte sider du kan bruke når du rengjør. Ved vask av mikrofiberklutene er det viktig å følge vaskeanvisningen som følger med, slik at de fungerer slik de skal etter vask. Fuktig klut fjerner flekker og søl som har festet seg til gulv, speil, bad, kjøkken og andre flater.

### **Noen tips for støvsanering av tekstiler:**

Gardiner, løse- og faste tepper, møbler og puter i tekstiler samler støv. På en dag med lav utetemperatur kan det være lurt å henge gardiner og andre tekstiler ut på snora til lufting. Bruk gjerne en teppebanker på puter, dyner og løse tepper. Når du gjør dette ute vil du se hvor mye støv som løsner. Etter en slik rengjøring kan boligens tekstiler ("passive luftrensere") tas inn igjen slik at de kan trekke til seg nytt husstøv.

## **2 a) Bedre luftkvalitet i eldre boliger med naturlig ventilasjon**

Bor dere i eldre bolig med naturlig ventilasjon (lufting med vinduer, ventiler i yttervegg og over vinduene) kan disse tipsene være til hjelp.

I god tid før dere skal ha besøk bør dere ta en kikk i stua og de rom dere skal bruke for å se hvor lufteventilene er plassert og om de fungerer slik de skal.

Noe dere bør se etter:

- Er ventilene malt eller tapetsert over?
- Kan lufteventilene i vegg og over vinduene åpnes og lukkes lett?
- Er ventilene tettet igjen med tekstiler eller noe annet som hindrer frisk luft å komme inn?
- Er det behov for å fjerne gammelt støv og døde insekter med støvsuger fra ventiler?
- Blir det for varmt eller dårlig luft? Da bør det tas en rask gjennomlufting med åpen dør eller vinduer et par minutter, men ikke så det blir for kaldt inne om vinteren. Gjenta det heller oftere ved behov.

## Ventiltesten

For å teste om ventilene fungerer kan det gjøres ved å holde en tynn serviett foran ventilene. Er det ventiler i andre enden av rommet, så bør disse også være åpne for å sikre luftgjennomstrømning.

Et tiltak som kan bidra til å øke frisklufttilførselen er å bruke avtrekksviften (dersom den blåser luften ut av kjøkkenet) over komfyren på kjøkkenet og åpne ventilene i rommet som skal brukes. Boligen får nå en enkel “mekanisk avtrekksventilasjon” som dere kan styre fra kjøkkenventilatoren. Når kjøkkenvifta går, vil det oppstå et lite undertrykk i rommet som gjør at frisk uteluft suges inn gjennom lufteventilene. Ønsker dere å se om det fungerer, så hold en serviett foran ventilene og se om den blafrer mer nå når avtrekksvifta er på. Er det flere hastigheter på avtrekksvifta så øker dere hastigheten/avtrekket med antall besøkende.

## Varmepumpe

Bruker dere luft-til-luft varmpumpe, kan den som regel slås av når gjestene kommer. Mennesker avgir varme tilsvarende ca 100 watt, så temperaturen holdes vanligvis høy nok. Dessuten plages ikke gjestene av varm luft som tørker ut slimhinnene og huden.

## Plassering av besøkende

Når avtrekksvifta er i gang, vil frisk uteluft strømme fra spalteventiler over vindu og ytterveggs ventilene. Den friske uteluften som strømmer inn, gjør at sittegruppene nærmest ventiler, og ytterveggen oftest har den reneste luften, men det kan lett føles som trekk når det er kuldegrader ute. Dette kan i mange tilfeller kompenseres med gardiner som trekkes foran vinduene.

Har boligen vedovn, vil litt fyr i ovnen også bidra til bedre luftskifte. Grunnen er at forbrenningen i ovnen trenger luft, og den hentes utenfra via ventiler og andre utettheter i boligen. Bruk gjerne et “skjerm Brett” som reduserer strålevarme fra ovnen. Vektlegg barnesikring slik at ikke barn kan berøre noen varme flater på ovnen.

Påse at ved som brukes ikke har fukt- eller muggsoppskade. – Har dere peis, men ikke ønsker å fyre, bør spjeldet være åpent mens dere har gjester. Mye luft går da ut den veien, med forurensninger og unødig varme.

Kjøkkenvifter suger luften ut og er som vi har nevnt til god hjelp til å trekke brukt inneluft ut av ulike rom. Den brukes under matlagingen, men kan med fordel gå også når det er gjester til stede. Husk å rengjøre fettfilteret regelmessig! Har rommet for få

ventiler, er det viktig å være oppmerksom på at det kan medføre problemer med dårlig trekk eller røyknedslag dersom det samtidig fyres i peis eller peisovn!

Disse tiltakene vil bedre inneklimate og skape bedre luftkvalitet inne. Like viktig er det å gjennomlufter regelmessig via vinduer. Det kan være lurt å luft kort og effektivt på dager i den kalde årstiden (2 - 5 min.) slik at rom, inventar og besøkende ikke kjøles ned. Etter at gjestene har gått vil det være fornuftig å gjennomføre en rask gjennomlufting av hele boligen.

## **2 b) Bedre luftkvalitet i nye boliger med balansert ventilasjon**

Et balansert ventilasjonsanlegg leverer frisk, filtrert luft og trekker brukt luft ut av boligen din. Et slikt anlegg fungerer som boligens lunger, og er et godt tiltak for inneklimate dersom det brukes riktig. Er ventilasjonsaggregatet plassert i boligen, kan dere selv velge hvor ofte dere bytter filter, påvirke luftmengde/-luftskifte og temperaturen på luften som tilføres boligen via anlegget.

For at ventilasjonsanlegget skal fungere som tiltenkt, er det viktig at den tilførte luften er litt kaldere enn romtemperaturen (godt under 20 grader).

I god tid før dere skal ha besøk bør dere sjekke ventilasjonsanlegget for å se om det fungerer slik det skal. Nedenfor er noen momenter

- Er temperaturen på tilført luft under 20 grader? Det er viktig, for luft med lav temperatur er tyngre enn varm luft, synker ned mot golvet og blander seg med romlufta så den blir friskere ved selv små bevegelser. Er du i tvil kan du stikke temperaturføleren til et inne-/utetermometer inn bak tilluftsventilen.
- Har dere husket å skifte filter på avtrekk og tilluft i aggregatet?
- Øk hastigheten på viften i ventilasjonsaggregatet i god tid før gjestene kommer?
- Sett hastigheten ned noen timer etter at gjestene har dratt.
- Blir det for varmt eller dårlig luft? Da bør det tas en rask gjennomlufting med åpen dør eller vinduer et par minutter, men ikke så det blir for kaldt inne om vinteren. Gjenta det heller oftere ved behov.

## **Konklusjon:**

**Som svaret viser er det ikke ene og alene lufting som gjelder for å skape et godt inneklimate, men også å forebygge i god tid før gjestene kommer, godt renhold, riktig oppvarming og mindre bruk av forurensende aktiviteter mens du har besøk.**

Norsk Forum for Bedre Innemiljø for Barn  
Stiftet 18.november 1996  
post@nfbib.org  
Org.nr 984 097 824

[www.bedreinnemiljoforbarn.no](http://www.bedreinnemiljoforbarn.no) / [nfbib.org](http://nfbib.org)