

Dårlig inneløkklima?

Desember 2022

Informasjon, råd og sjekkløste for inneløkklima.

Vi i Miljørettet Helsevern IKS arbeider for å fremme folkehelse og sikre befolkningen mot faktorer i miljøet som kan ha negativ innvirkning på helsen.

De fleste av oss er inne 90 % av tiden. Inneløkklima omfatter alle fysiske og kjemiske forhold som påvirker oss inne, og mange av faktorene kan vi enkelt endre selv. Godt inneløkklima er viktig for helse, trivsel og læringsevne. Dårlig inneløkklima kan gi nedsatt funksjon og livskvalitet. Et godt inneløkklima er spesielt viktig for alle som sliter med astma, allergi eller overfølsomhet.

Sjekkløste for inneløkklima:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Er det dugg på vinduene? | <input type="checkbox"/> Er det fungerende ventilasjon på badet (f.eks. vindu, vifte eller lufteløkke)? |
| <input type="checkbox"/> Ser du sølvkre eller andre insekter i boligen? | <input type="checkbox"/> Er det luftemuligheter på soverommet? |
| <input type="checkbox"/> Er det tegn til sopp/mugg på vegger, vinduskarm eller dusj? | <input type="checkbox"/> Kan vinduet på soverommet åpnes? |
| <input type="checkbox"/> Ser du saltutslag på veggene? | <input type="checkbox"/> Har huseier målt radonverdiene i boligen? |
| <input type="checkbox"/> Er det tilrettelagt for klestørkning ute og inne? | |
| <input type="checkbox"/> Er det muligheter for oppvarming/temperaturregulering? | |

Hva kan du selv gjøre for å få et godt inneløkklima?

- Det er viktig å lufte daglig, også på vinteren.
- Sett opp vinduet for raske gjennomlufninger. Da forbedrer du inneløkkluften og slipper ut fuktighet, uten at du kjøler ned boligen.
- Unngå innetemperaturer under 19 eller over 26 grader (med unntak av soverommet som kan være kaldere). Passende temperatur inne om vinteren er gjerne mellom 20-22 grader, og noe kjøligere på soverommet.
- Hold eventuelle friskluftsentiler åpne slik at boligen blir ventilert.
- Rengjør boligen jevnlig uten å bruke for mye vann.
- Ha papirer og bøker i lukkede skap så langt det lar seg gjøre, og dropp teppene.
- Hold døren lukket når du dusjer, bruk ventilasjonen på badet.
- Bruk kjøkkenviften under matlagning.
- Tørk klær på egnet sted med god utlufing.
- Les mer her: <https://www.fhi.no/ml/miljo/inneløkklima/generelt-og-boliger/godt-inneløkklima-brosjyre/>.

Hvem er vi?

Miljørettet helsevern IKS (MRHV) er en interkommunal offentlig tjeneste som eies av kommunene Gjøvik, Østre Toten, Vestre Toten, Nordre Land, Søndre Land, Gran og Lunner.

Vi utfører lovpålagte oppgaver som tilsyn, rådgivning og løpende saksbehandling etter blant annet folkehelseloven og forskrift om miljørettet helsevern i nært samarbeid med kommuneoverlegene i hver enkelt kommune.

Kontaktinformasjon

Vil du ha mer informasjon? Kontakt oss på:

Post@mrhv.no

<https://www.facebook.com/mrhv.iks/>

Tlf.: 61 13 42 90

www.mrhv.no