

## Hva kan du selv gjøre for å få et godt inneklima?

- Det er viktig å lufte daglig, også på vinteren.
- Sett opp vinduet for raske gjennomluftinger. Da forbedrer du inneluften 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 friskluftsventiler 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 matlaging.
- Tørk klær på egnet sted med god utlufting.
- Les mer her: <https://www.fhi.no/ml/miljo/inneklima/generelt-og-boliger/godt-inneklima-brosjyre/>.

### Hvem er vi?

Gjøvikregionen helse- og miljøtilsyn IKS (GHMT) er en interkommunal offentlig tjeneste som eies av kommunene Gjøvik, Gran, Østre og Vestre Toten, og Søndre og Nordre Land.

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:

postmottak@ghmt.no

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

tlf: 61 13 42 90

[www.ghmt.no](http://www.ghmt.no)



MILJØRETTET HELSEVERN IKS



## Dårlig inneklima?

April 2022

### Informasjon, råd og sjekkliste for inneklima.

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

Mange som leier bolig sliter med problemer relatert til inneklimaet, som fukt, mugg og tett luft.

### Sjekkliste for inneklima:

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

## Hva kan du selv gjøre for å få et godt inneklima?

- Det er viktig å lufte daglig, også på vinteren.
- Sett opp vinduet for raske gjennomluftinger. Da forbedrer du inneluften 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 friskluftsventiler 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 matlaging.
- Tørk klær på egnet sted med god utlufting.
- Les mer her: <https://www.fhi.no/ml/miljo/inneklima/generelt-og-boliger/godt-inneklima-brosjyre/>.

### Hvem er vi?

Miljørettet helsevern IKS er en interkommunal offentlig tjeneste som eies av kommunene Gjøvik, Gran, Østre Toten, Vestre Toten, Søndre Land, Nordre Land 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](http://www.mrhv.no)



## Dårlig inneklima?

April 2022

### Informasjon, råd og sjekkliste for inneklima.

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

### Sjekkliste for inneklima:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Er det dugg på vinduene?                                      | <input type="checkbox"/> Er det fungerende ventilasjon på badet (f.eks. vindu, vifte eller lufteluke)? |
| <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, i 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 klestørking ute og inne?              |  |
| <input type="checkbox"/> Er det muligheter for oppvarming/temperaturregulering?        |  |