

September 2024

NYT FRA BESTYRELSEN

SÅDAN FÅR MAN ET GODT INDEKLIMA

De kolde måneder nærmer sig, så det er vigtigt, at man sørger for et godt indeklima i lejligheden – det kan være af afgørende betydning for ens helbred og velbefindende.

Hér følger nogle råd til at sikre et godt indeklima:

TEMPERATUR

Hold temperaturen i lejligheden omkring 20 - 22 grader i alle rum

Hvis der er flere radiatorer i samme rum, er det vigtigt, at de er indstillet ens! På den måde hjælper de hinanden med at holde den ønskede temperatur jævnt fordelt i rummet – og det giver den bedste udnyttelse af varmen. Der er *ikke* noget sparet ved at lukke ned for én eller flere radiatorer.

Indstilling af termostater:

- * holder en temperatur på ca. 7 grader (frostsikring)
- 1 holder en temperatur på ca. 13 grader
- 2 holder en temperatur på ca. 17 grader
- 3 holder en temperatur på ca. 20 grader
- 4 holder en temperatur på ca. 23 grader
- 5 holder en temperatur på ca. 26 grader



Hver prik ved til højre for et tal indikerer 1 grad, så prikken lige efter "3" er altså 21 grader

Termostaterne åbner og lukker *automatisk* for varmen ud fra det ønskede varmebehov, og derved udnyttes gratisvarme fra andre varmekilder som sollys, elektriske apparater, kropsvarme etc.

Hvis der er problemer med termostaterne, skal man henvende sig til inspektørkontoret.

LUNT I SOVEVÆRELSET

Hvis væggene i et rum bliver kolde, dannes der kondens på indersiden af væggen – og så stiger luftfugtigheden.

Derfor er det vigtigt at holde en nogenlunde stabil temperatur i alle rum. Dette gælder også for *soveværelset*, som mange kan lide at holde koldt.

Man afgiver en del fugt i løbet af natten, og for at det ikke skal sætte sig for meget i væggene, må temperaturen ikke blive for lav.

Den afgivne fugt kan fordeles til hele lejligheden ved at holde døren til soveværelset åben om natten.

LUFTFUGTIGHED

Hold styr på luftfugtigheden



Hvis ruderne dugger på indersiden, er der alt for fugtigt i lejligheden.

Luft ud med gennemtræk tre gange dagligt

Luft ud om morgenen – for at fjerne fugt fra natten

Luft ud ved madlavning – for at fjerne farlige stegepartikler og fugt

Luft ud lige inden sengetid – for at få frisk luft til natten

Fugt på vægge og vinduer kan give skimmelsvamp, som det er meget usundt at indånde. Det anbefales derfor, at man som minimum lufter ud med gennemtræk i 5-10 minutter tre gange dagligt.

Et enkelt åbent vindue er *ikke* nok – der skal gennemtræk til, så luften bliver tilstrækkeligt udskiftet.

Tag korte bade bag lukkede døre

At tage korte bade har mange fordele. Det er godt for vandregningen, det er godt for klimaet – og det er godt for indeklimaet, da mindre vand i kortere tid i sagens natur giver mindre luftfugtighed sammenlignet med et længere bad.

For at holde luftfugtigheden på badeværelset skal man lukke døren, mens man er i bad – og bruge en svaber til at fjerne det overskydende vand, når man er færdig. Man skal også lukke døren, når man er kommet ud.

Udsugningen sørger for at fjerne luftfugtigheden fra badeværelset.

Der må *ikke* tilsluttes apparater som emhætter, tørretumblere o. lign. til udsugningskanalerne!

PARTIKELFORURENING

Ny forskning viser, at vi udsættes for større og større mængder af mikro-partikler, som *ikke* er sunde at få i lungerne.

Brug emhætte ved stegning

Stegning af madvarer danner meget store mængder af mikropartikler.

Ved en konkret måling i en spisestue før madlavning måltet forureningen til 1.700 partikler/cm³ i gennemsnit, hvilket er helt normalt i en bolig uden særlig forurening uden for byen.

Man stegte så tre stykker bacon med brug af emhætte på fuld kraft. Forureningen steg til 5.000 partikler/cm³.

Efter grundig udluftning stegte man igen tre stykker bacon *uden* brug af emhætte – og så steg forureningen til 60-70.000 partikler/cm³.

Det er langt højere end WHO's standard for høj forurening, som er sat til 20.000 partikler/cm³.

Brug ikke stearinlys

Stearinlys er hyggelige – men de danner store mængder af mikropartikler.

Der findes en række forskellige batteridrevne "levende lys", som kan bidrage til den hyggelige stemning uden at bidrage til et dårligere indeklima.



STØVFORURENING

Gør rent mindst én gang om ugen

Det er vigtigt at få så mange støvpartikler som muligt ud af lejligheden, da de små partikler kan være roden til meget ondt - de er ganske enkelt ikke sunde at inhalere.

En årlig hovedrengøring

Alle ting ude af skabene, flyt møblerne – og gør grundigt rent. Med en hovedrengøring kan man få fjernet de fleste af lejlighedens støvdepoter – og det kan gøre en stor forskel for ens helbred i det lange løb.

SYMPTOMER PÅ DÅRLIGT INDKLIMA

- Hovedpine
- Træthed
- Koncentrationsbesvær
- Irritation i øjne, næse eller svælg
- Hyppige infektioner

