

# BEDRE INDEKLIMA

Pas på dig selv og vores ejendom



## Problemer med fugt, skimmelsvamp og lugt?

Vi kan se at flere lejligheder har problemer med indeklimaet og vil derfor gerne give et par gode råd.

Indeklimaet kan påvirke din sundhed på forskellige måder; bl.a. forværre din søvnkvalitet og koncentrationsevne, og i værste fald gøre dig kronisk syg. Det er heldigvis nemt at gøre noget ved indeklimaet med disse simple råd.

## Forbedre dit indeklima

1

### LUFT UD

Lav gennemtræk 3 gange om dagen i 5-10 minutter.

2

### BEGRÆNS FUGT

Undgå tørring af tøj, luft ud efter bad og madlavning.

3

### SÆT VARME PÅ

Temperaturen bør ligge mellem 20-22 grader i alle rum.

### Fugtproblemer?

Tegn på fugt i boligen er f.eks. kondens på ruderne, skimmelsvampevækst på vægge og dårlig lugt.

Fugtigheden i luften skal helst være under 60-65 procent om sommeren, hvis det er muligt, og under 40-45 procent om vinteren.

Allerede ved en luftfugtighed på 72 % øges risikoen for vækst af skimmel og råd.

En affugter kan fjerne fugten fra luften. F.eks. koster Wood's MRD-10 ca. 1.500 kr. og kan fjerne ca. 10 liter i døgnet.



## Skimmelsvamp?

Skimmelsvamp og fugt hænger sammen.

Skimmelsvampe er bittesmå svampe, som spreder sig gennem luften ved hjælp af sporer. Skimmelsvampe kan gro på både synlige og skjulte bygningsdele, hvis der er fugt.

Skimmelsvamp er usundt for mennesker - især personer med allergi og astma.

Før du går i gang med at fjerne skimmelsvampe, er det også meget vigtigt at finde årsagen til, at svampene overhovedet er i boligen. Ellers vil skimmelsvampene komme tilbage efter kort tid.

**“Søg gerne vejledning hos viceværten, hvis du oplever problemer med indeklimaet”**



### LÆS MERE

Astma-Allergi Danmark

<http://dinhverdag.astma-allergi.dk/indeklima>

Boligejer

<http://boligejer.dk/enkleraad>

Bolius

<https://www.bolius.dk/tjek-dit-indeklima-17408/>

<https://www.bolius.dk/saadan-fjerner-du-skimmelsvamp-i-din-bolig-17028/>

Sundhed

<https://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-aa/sundhedsoplysning/indeklima/indeklima-oversigt/>

## FJERN SKIMMELSVAMP

Brug midler såsom Hysan, Protox, Minus Mug eller Rodalon, der desinficerer og bekæmper skimmelsvamp. Klorin kan også bruges, men med risiko for afblegning.

Skrub grundigt, hvor det er nødvendigt for at få al skimmelvæksten af. Sørg for at følge produktanvisningen nøje, produkterne kan være skadelige for miljøet. Især er det vigtigt ikke at overdosere, selvom det kan være fristende.

