

# Frisk luft hemma

För att må bra behöver vi luft med bra kvalitet. Luften inomhus måste ständigt bytas ut mot renare luft. Alla hus har därför någon slags ventilation. I inomhusluften samlas matos och fukt. Olika ämnen kommer också från möbler, apparater och byggnadsmaterial. Vi kan påverka hur luften är omkring oss.

Frisk luft ska komma in i ventiler i ytterväggar eller vid fönstren i sovrum och vardagsrum. Om det inte finns några sådana ventiler bör du tala med din fastighetsskötare. Luften rör sig sedan genom bostaden och tar med sig fukt och föroreningar för att slutligen sugas ut i kök och badrum.

## Tips för bra luft inomhus:

### Se till att vädra

Det enklaste sättet att byta ut luften inomhus är att vädra. Vädra bara korta stunder och låt inte fönstren stå öppna hela dagen. Öppna inte köksfönster vid matlagning eftersom matos då sprids i resten av lägenheten. Öppna i stället ett fönster i intilliggande rum och ha köksdörren något på glänt.

Låt inte badrumsfönster stå öppet, utan vädra bara några minuter efter du har duschat eller badat och stäng sedan fönstret igen. Se till att alla ventilerna är öppna och rengör dem med jämna mellanrum.

Alla ventiler ska vara öppna så mycket som möjligt. Om du tycker att det drar kallt från ventilerna i vardagsrum eller sovrum kan du stänga dem tillfälligt, men glöm inte att

öppna dem igen när du lämnar rummet. Frånluftsventiler i kök och badrum ska alltid vara öppna! Rengör frånluftsventilerna i kök och badrum med jämna mellanrum. Ventilen i kök kan ibland vara ersatt med en köksfläkt. Filtret i fläkten ska rengöras regelbundet. Kontakta fastighetsägaren om du är osäker på hur man gör.

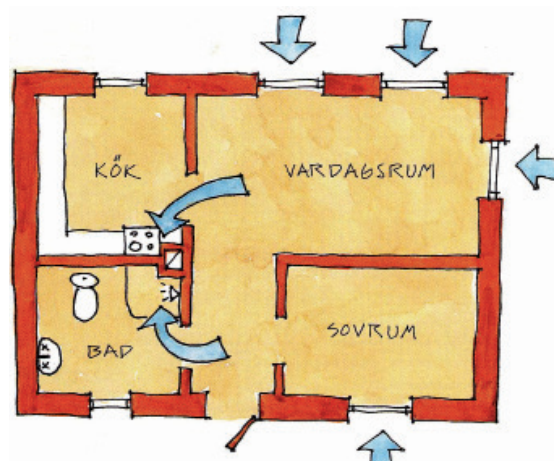


Illustration: Per Lewis-Jonsson

## Undvik för mycket fukt

Om den fuktiga luften inte sugas ut från badrummet finns det risk för fukt. Använd ett duschdraperi och torka upp vatten på golvet och väggarna efter du har duschat och badat. Häng inte heller mycket tvätt på tork i lägenheten. Fukt och mögel inomhus är inte bra för hälsan.

## Tala med fastighetsägaren

Om det blir fel på ventilationen ska det åtgärdas av fastighetsägaren. Det är också fastighetsägarens ansvar att se till att ventilationskanalerna blir rensade. Regelbunden kontroll av ventilationen ska göras enligt lag, så kallad obligatorisk ventilationskontroll (OVK). Stadsbyggnadskontoret har tillsyn över OVK. För att undvika fukt- och mögelskador bör fastighetsägaren informera hyresgästerna om hur ventilationen fungerar och ska skötas.

Fläktar och torktumlare får inte installeras utan fastighetsägarens godkännande. Den som själv sätter in till exempel en köksfläkt kan förstöra ventilationen för sina grannar.



*Illustration: Per Lewis-Jonsson*