

Hvorfor skal du lufte ud?

Fordi *husstøvmider* trives i fugtig luft. Op mod 10% af befolkningen er allergiske overfor husstøvmider, med symptomer som høfeber og astma.

For at undgå *skimmelsvamp*. Skimmel er både et problem for ejendommen og for dig, og trives på de fugtige overflader som ofte er en del af en gammel ejendom. Du kan godt få gener af skimmelsvamp selv om du ikke er allergisk overfor det.

Fordi der *afgives fugt* når man opholder sig og bruger rummene. I en familie på 4, bliver der tilført 8,5 l. fugt til omgivelserne i døgnet.

LUFT UD – på den rigtige måde

Hvordan lufter du rigtigt ud?

- Åbn et vindue i alle rum, både mod gade og gård. Sørg for at der er gennemtræk ved at åbne døre igennem lejligheden.
- Alle vinduer skal være åbne samtidigt i ca. 5 minutter.
- Gør det om morgenen og om aftenen, og suppler med eftermiddag hvis det er nødvendigt.
- Skal det være rigtig fint, så luk for radiatorerne imens.

Hvilke tegn er der på manglende udluftning?

- Dine vinduer dugger indvendigt, selv om det ikke er meget koldt udenfor.
- Dine ydervægge er kolde, med misfarvninger i hjørner.
- Du har høfeber, astma eller andre allergiproblemer.

Hvad skal du helt undgå?

- Lad være med at tørre tøj i lejligheden.
- Hav ikke rum som altid har lukket dør.
- Sæt ikke møbler tæt op ad ydervægge.
- Hav ikke et vindue på klem konstant f.eks. i bad eller soveværelse. Det sænker temperaturen i rummet, spilder varme og skifter ikke meget luft ud.
- Lad være med helt at lukke udluftningsventiler i vinduerne. Om vinteren kan du lukke dem halvt.

2 GANGE OM DAGEN – 5 MINUTTER AD GANGEN

Hvad kan du gøre for at forbedre indeklimaet?

- Hold jævn temperatur (20 grader) i hele lejligheden.
- Vil du sove køligt, så varm soveværelset op om dagen, luft ud, skru ned for varmen før du går i seng og hold døren lukket.
- Luft ud mens du laver mad og læg låg på gryderne når du koger noget.
- Hold udluftningskanaler frie, åbne og rene.
- Tør tøj udendørs, i tørrerum eller tørretumbler.
- Tør vand og fugt på badeværelse ned med svaber efter bad.
- Tør dug af vinduer med en klud.

Hvordan kan du se du gør det rigtigt?

Hold øje med fugtigheden ved at købe en digital luftfugtmåler som viser fugtigheden i % RF (Relativ Fugtighed). De er tit indbygget i vejrstationer og er ikke dyre.

Hvis du lufter rigtigt ud, er luftfugtigheden i alle vintermånederne under 45 %.

Det kan tage mange uger at få fugtigheden ned ved udluftning, så vær tålmodig og følg udviklingen på din fugtmåler.