

CISBO

27. september 2012

Netværksmøde i gruppen

”Indeklimarelaterede sygdomssymptomer”.

Betina Hjorth

Rådgivningschef

Astma-Allergi Danmark



Astma-Allergi
Danmark

Hvem er Astma-Allergi Danmark?

Vores mission er:

”Vi hjælper mennesker med astma og allergi på vej til hele løsninger og en bedre hverdag.”

Gennem:

- www.astma-allergi.dk
- Projekter, kurser og foredrag
- Samarbejder
- Pressearbejde
- Pollenområdet
- Deklarationsordning
- Telefonrådgivning

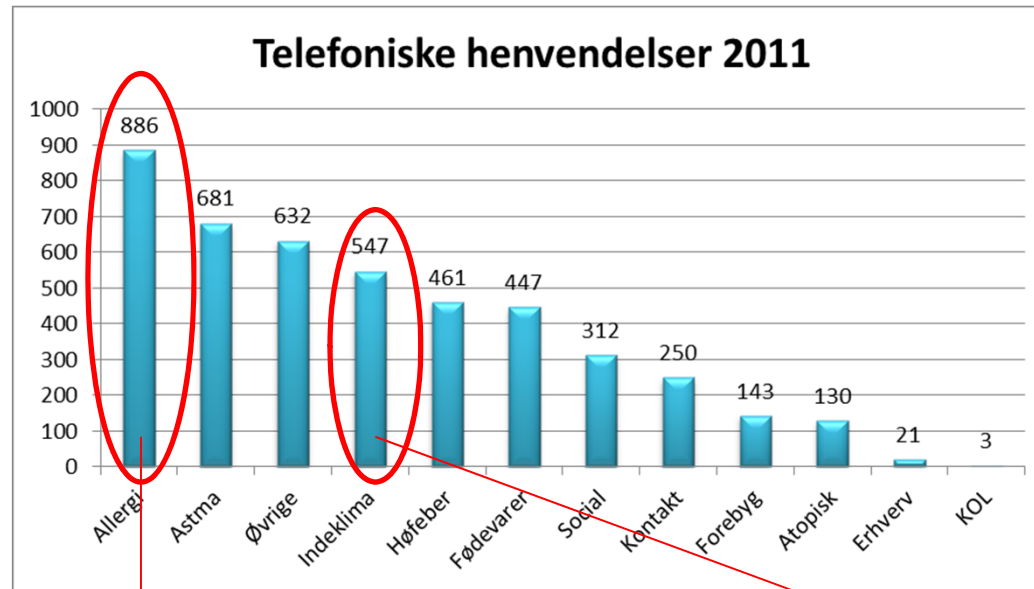


Faktorer i indeklimaet

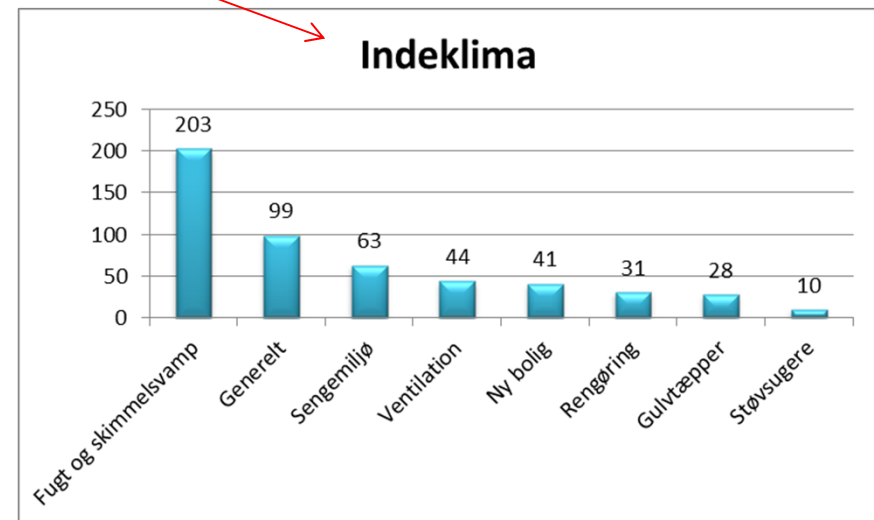
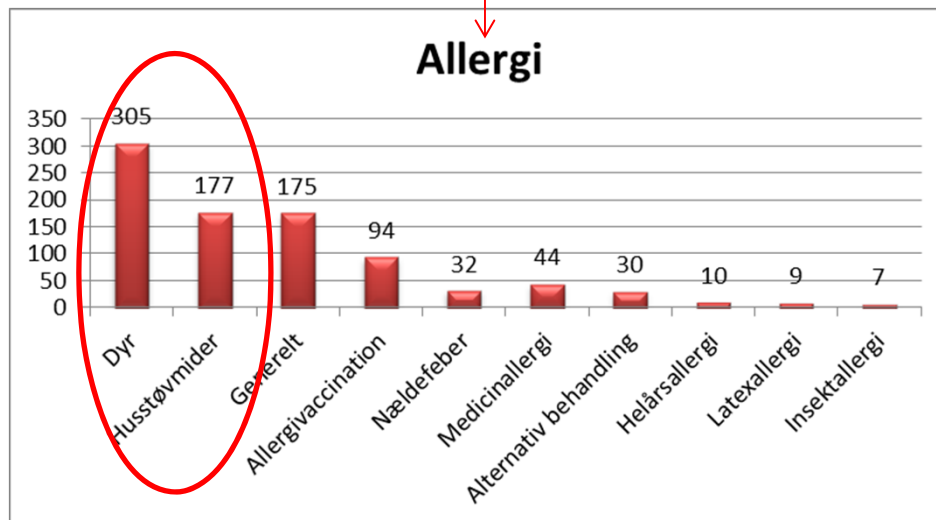
- Dansk Standard – Indeklima
 - **Ventilationsrate, CO₂, Termiske forhold, Radon, Formaldehyd, Partikler, Fugt og skimmelsvampe, Lysforhold, Akustisk**
- Dertil kommer
 - **Brugsfugt, Andre afgasninger** fx MI, **Partikler** fra luftfriskere, stearin- og duftlys samt rengøringsmidler, **Tobaksrøg** også fra naboer, **Andre udefrakommende partikler** fx pollen, **Biologisk forurening** fx dyr og husstøvmider



Hvad møder vi i vores Rådgivning?



Mere end 1000
henvendelser om
indeklima



Eksempler på spørgsmål

- Hvad er der i min bolig siden jeg har symptomer?
- Hvordan gør jeg bedst huset rent efter at der har boet dyr?
- Skal jeg installere mekanisk ventilation når jeg har et barn med astma og husstøvmideallergi eller kan jeg nøjes med en luftrensere?
- Hvor går jeg hen når kommunen ikke reagerer på min henvendelse om fugt og mulig skimmel i min bolig?
- Hvad gør jeg for at mindske gener fra naborøg?

Hvilke (gode) råd giver vi i øjeblikket?

Ventilation er vigtigt for luftkvaliteten. Derfor bør du indrette dit hjem og sikre nogle gode vaner, der gør, at der kommer frisk luft ind i huset

– Hvor ofte og hvordan?

- Tjek at udluftningskanaler er rene og velfungerende
- Luft ud i hele boligen med gennemtræk 5-10 minutter tre gange dagligt. Luft også ud ved fugtgivende aktiviteter, fx når du laver mad eller går i bad og ved forurenende aktiviteter, fx når du bruger hårlak, maler, vedligeholder eller bruger kemikalier.
- Mekanisk ventilation

Hvilke (gode) råd giver vi i øjeblikket?

Temperaturen bør være ens i alle rum i boligen

– Hvorfor, og hvilken temp. er optimal?

- Varm alle rum op til min. 20 grader.
- Hvis du gerne vil sove i et køligt soveværelse, kan du varme soveværelset op om dagen, og lufte ud og skrue ned for varmen før du går i seng.

Hvilke (gode) råd giver vi i øjeblikket?

Mellem 35-60 %, har de fleste det godt – OBS på <50 ved HDM

Luftfugtigheden skal hverken være for høj eller for lav.

– Hvad er ”hverken for høj eller for lav”?

- Tør dit vasketøj udendørs eller i tørretumbler.
- have låg på gryderne når du laver mad
- have tændt emhætten med aftræk til det fri
- tørre op efter dig, når du har været i bad

Hvilke (gode) råd giver vi i øjeblikket?

Rengøring mindsker mængden af støv, som kan indeholde mange forskellige bestanddele

fx vira, bakterier, partikler fra mennesker, dyr, husstøvmider, pollen, beton, metaller, aske og rengøringsprodukter. Gasser og kemiske stoffer kan også binde sig til støvet.

– Hvor ofte og hvordan?

- Indret hjemmet rengøringsvenligt, dvs undgå for mange nips, for mange møbler og for mange lodne overflader
- Tommelfingerregel: Grundig rengøring en gang om ugen
- Vælg rengøringsprodukter uden parfume

Hvilke (gode) råd giver vi i øjeblikket?

Ved nyistandsættelse, kan du blive generet af støv og afgangninger fra byggematerialer og maling. Der kommer også afgangninger fra nye møbler, gulvtæpper mv.

– Hvordan undgås det?

- Udluftning med gennemtræk
- Opvarmning
- Dansk Indeklima Mærkning

Mål

Ryd op - Gør rent - Luft ud (Vælg rigtigt)

Fælles formidling af viden gennem kampagner til:

- Skoler (www.astma-allergiiskolen.dk)
- Arbejdspladser
- Hjemmet



Tak for i dag!

