

Vårt att veta om inomhusmiljö & hälsa



ETT FAKTABLAD FRÅN SKORSTENSFEJARMÄSTARE ULF ÖBERG AB

Vi tillbringar ungefär 90 procent av vår tid inomhus och är därför beroende av att vårt inomhusklimat är bra. Under 70-talet tätades många hus för att man ville hushålla med energin, och hus byggda efter 70-talet är i regel mycket täta. En vanlig följd av detta är dålig ventilering, något som antas ligga bakom allt från allergier och andra sjukdomar till kostsamma "sjuka-hus"-skador som t ex mögel. WHO uppger att upp till ca 30 procent av alla hus i den industrialiserade världen kan betraktas som sjuka.

Idag lider vart tionde barn av astma, och fyra av tio barn har någon form av allergi. Vuxna klagar också i allt större utsträckning över symtom som trötthet, huvudvärk, problem med luftrören och klåda - besvär som upphör när de lämnar en viss byggnad eller befinner sig utomhus.

Det finns två enkla sätt att förebygga dessa problem: att se till att ventilationen fungerar optimalt och att hålla luftfuktigheten nere. Hög luftfuktighet ökar risken för kvalsterallergi, eftersom kvalster trivs i fukt och värme. Har inneluften mer än 50 procent relativ fuktighet utgör den en grogrund för mögelsvampar, bakterier och dammkvalster.

De avger alla ämnen som kan vara obehagliga eller direkt ohälsosamma. Fukt undviks genom att avdunstning förhindras. Genom att lägga lock på kastruller, undvika ymnigt duschande och badande samt att inte ha alltför många krukväxter kan man i de flesta hus hålla luftfuktigheten på en lämplig nivå. Men viktigast av allt är att se till att ventilationssystemet är rent och funktionsdugligt. Om du trots kontrollerad ventilation och vädring mistänker att din bostad har hög luftfuktighet, eller ser tydliga tecken på det som t.ex. fuktfläckar, röta, mögel eller kondens på glasrutor, eller vill göra en "hälsokontroll" av ditt hus, kontakta Miljö- och hälsoskyddsförvaltningen i din kommun.

REGELBUNDNA KONTROLLER MINSKAR RISKERNA

I vilken sorts hus du än bor är det viktigt att ventilationssystemet regelbundet ses över. Luftgångarna blir smutsiga med tiden och kan i värsta fall gro igen helt. Låt oss regelbundet inspektera ditt system och rengöra luftkanalerna, så minskar risken för sjukdom och allergi. Du kommer också att sova bättre om natten – och vara piggare om dagen.



Skorstensfejarmästare Ulf Öberg AB
Torggatan 49 • 74530 ENKÖPING.
Tel: 0171 - 272 10. Fax: 0171 - 272 09
E-post: info@uffesotare.se

Skorstensfejarmästare

Ulf Öberg AB

FÖRORENINGAR INOMHUS:

Föroreningar i luften finns dels som partikelformiga föroreningar, som tobaksrök, mineralfiber och dammkvalster. Dels som gasformiga föroreningar som koldioxid, formaldehyd och svaveldioxid.

De partikelformiga föroreningarna kan hållas under kontroll med ventilationsfilter. Det skulle dock krävas mycket komplicerad apparatur att rena luften från gasformiga föroreningar. Det enklaste sättet att hålla nere alla former av luftföroreningar inomhus är helt enkelt att byta luft i rummen regelbundet och ofta.

VAR KOMMER FÖRORENINGARNA IFRÅN?

De vanligaste föroreningskällorna i en bostad är:

- material i byggnaden, inredningen och möbler
- tobaksrökning
- radon från marken eller byggnadsmaterialet
- mikrobiologisk tillväxt som mögel och kvalster
- öppen förbränning (från exempelvis gasspis)
- rengöringsmedel och dylikt
- matlagning
- människor och djur
- utifrån kommande föroreningar som trafikavgaser eller rök från omgivande industrianläggningar

OLIKA TYPER AV VENTILATIONSSYSTEM

■ SJÄLVDRAGSVENTILATION (S)

I äldre hus finns ofta inget genomtänkt ventilationssystem, utan man förlitar sig på ”naturlig” ventilation. Luft utifrån (tilluft) kommer in i huset genom otätheter vid bland annat fönster och dörrar, genom vädringsfönster och uteluftsdon. Den ”använda” inneluften försvinner ut genom frånluftsdon i kök och badrum.

Eftersom hela systemet bygger på skillnaden i tyngd mellan kall uteluft och varm inneluft, har systemet nackdelen att det fungerar endast vid stora temperaturskillnader. Det är alltså mer effektivt på vintern än på sommaren. Självdragsprincipen fungerar endast i äldre, relativt otäta hus.

■ MEKANISK FRÅNLUFTSVENTILATION (F)

Här har man satt in ventiler i taket kopplat till fläktsystem som suger ut luft från badrum, tvättstuga och kök. Tilluften kommer in på samma sätt som vid självdragsventilation, men fläkten gör att luftväxlingen fungerar ungefär lika bra både sommar och vinter.

■ MEKANISK FRÅN- & TILLUFTSVENTILATION (FT)

Nybyggda hus är vanligtvis mycket tätare än äldre. Här är huset oftast försett med ett balanserat ventilationssystem, där luftflödet både in i och ut styrs av fläktar. Fördelen med ett balanserat system är att man har kontroll över luftväxlingen, och därigenom kan ställa in det så att ventilationen blir optimal under alla årstider och rätt fördelad i husets olika rum.

■ MEKANISK FRÅN- OCH TILLUFTSVENTILATION MED ENERGIÅTERVINNING (FTX)

Vill man spara uppvärmningskostnader genom att inte släppa in så mycket kall luft i huset, kan man bygga in en värmeväxlare i det balanserade ventilationssystemet. Värmeväxlaren överför värme från den inneluft som går ut till den nya luften som är på väg in. Den inkommande luften kyls då inte ner lika mycket och man behöver inte höja värmen i samma utsträckning. Man bör dock inte stirra sig blind på den energivinst man kan göra genom en värmeväxlare. Tänk på att det krävs energi också för att driva luften genom värmeväxlaren, vilket minskar besparingen.

Vårt att veta om inomhusmiljö och hälsa

Fortsättning från föregående sida

SÅ SKÖTER DU VENTILATIONEN:

Det finns några enklare åtgärder som Du själv kan utföra för en bättre fungerande ventilation:

FILTER

- Både till- och frånluftsfiltre bör bytas minst 2 gånger per år.
- Mellan filterbyten bör man t ex vid storstädning, dammsuga filtren rena.
- Det är väldigt viktigt att filtren placeras på rätt sätt. Kontrollera skötselanvisningarna från leverantören.

FETTFILTER vid köksfläkt

- Fettfiltret sitter oftast under spiskåpan i ett plastgaller. Det kan också vara av metall och sitta i en ram.
- Det är av flera orsaker viktigt att diska fettfiltret ofta. Först och främst för att förhindra att fettpartiklar lossnar från filtrets översida och ger fettansamling i imkanalen och där förorsakar brand. Men också för att det fett som filtret fångar upp, inte ska bli gammalt och börja lukta illa.
- Handdiskmedel kan användas till alla typer av fettfilter. Maskindiskmedel däremot kan ge en viss missfärgning på filterramar av aluminium.

OBS! Om inte fettfiltret rengörs föreligger brandrisk!

VÄRMEVÄXLARE

- Värmeväxlaren bör rengöras 2 gånger per år med hjälp av varmt vatten och mildt rengöringsmedel, använd duschen för bra resultat.
- Var observant vid in- och urtagning av värmeväxlaren så att lamellerna ej skadas.
- Värmeväxlaren skall sitta med pilen uppåt.

FLÄKTAR

- Fläktarna bör rengöras 1 gång per år, vid rengöring måste fläktarna plockas ner.
- Fläktarna rengörs med hjälp av t ex en liten borste.
- Balansvikter får ej flyttas på vid rengöring.

OBS! Vatten får ej spolas på fläktarna!

LUFTDON

- Luftdon finns både inomhus och utomhus och bör rengöras 2 gånger per år.
- Luftdonen kan rengöras genom att ta bort donet (drag rakt ut) och spola det med varmt vatten.

OBS! Ändra ej donets inställning!



Du vet väl att sotaren inte längre kommer per automatik för att rensa imkanal och köksfläkt? I de nya reglerna är det du som fastighetsägare som har ansvaret. Fråga oss om vårt serviceavtal – så kommer vi med jämna intervaller. Utöver rengöring av imkanal kan vi då ombesörja rensning av hela fastighetens ventilationssystem.

Skorstensfejarmästare Ulf Öberg AB
Torggatan 49 • 74530 ENKÖPING.
Tel: 0171 - 272 10. Fax: 0171 - 272 09
E-post: info@uffesotare.se

Skorstensfejarmästare

Ulf Öberg AB

Vårt att veta om inomhusmiljö och hälsa

Fortsättning från föregående sida

VÄRT ATT TÄNKA PÅ:

- Håll reda på och följ skötsel- och bruksanvisningen till huset. Kom ihåg att lämna över den till nästa ägare.
- Var noga med att följa alla leverantörens skötselanvisningar när du köpt ny utrustning
- Skriv upp vad som åtgärdats i systemet och när. Det kan hjälpa skorstensfejarmästaren eller reparatören om något går sönder.
- Besiktiga husets ventilationssystem årligen.

HUR VET DU ATT VENTILATIONEN ÄR TILLRÄCKLIG?

Du kan själv göra en enkel ventilationskontroll. För en grundlig kontroll bör du dock alltid kontakta en fackman.

- Om det tar längre än en kvart för imman på badrumspegeln att försvinna efter att du duschat – då är luftgenomströmningen otillräcklig i badrummet.
- Om det blir imma på innanfönstret när det är varmare än -10 grader ute är ventilationen inte tillräcklig.
- Ett sätt att se att frånluftsdonet fungerar är att hålla en bit toalettpapper mot det. Om det sugts fast fungerar donet.
- Vill du göra en mer noggrann kontroll av luftkvalitén kan du köpa en mätare som kontrollerar koldioxidhalten.

*Rekommenderat
minimiutflöde av luft:*

SOVRUM

4 liter per sekund och sovplats

KÖK, BADRUM

10 liter per sekund

ARBETSLOKALER

5 liter per sekund och person



*Det mest pålitliga resultatet av en ventilationsmätning
får du om du tar hjälp av en fackman.
Ring oss så får du hjälp med mätningarna.*

Skorstensfejarmästare Ulf Öberg AB
Torggatan 49 • 74530 ENKÖPING.
Tel: 0171 - 272 10. Fax: 0171 - 272 09
E-post: info@uffesotare.se

Skorstensfejarmästare

Ulf Öberg AB