



Fem gode vaner
som forbedrer dit indeklima

Din vej til et bedre indeklima

De fleste danskere ved, at kemiske stoffer i indeklimaet kan påvirke helbredet. Men det er de færreste, der er klar over, at stofferne kan stamme fra produkter såsom elektronik, møbler, tæpper, rengøringsmidler og legetøj, som vi selv har bragt ind i hjemmet.

Det er ikke muligt helt at undgå kemikalierne i indeklimaet, men med enkle midler kan du nedbringe belastningen. Dårligt indeklima kan give dig ubehagelige gener såsom hovedpine, koncentrationsbesvær og luftvejsirritation.

Vi bliver påvirket af kemikalier mange forskellige steder fra i løbet af en dag. De enkelte kemikalier i produkterne udgør oftest ikke nogen risiko. Det er den samlede påvirkning, der gerne skal være så lille som mulig. Du kan nemt gøre noget. Miljøministeriets fem gode vaner nedenfor er enkle, men vigtige skridt på vejen mod et godt indeklima.

1. Luk luften ind

– sørg for gennemtræk 2x5 minutter hver dag.

Luften indenfor kan faktisk være mere forurenet end luften udenfor. Sørg derfor for, at luften bliver skiftet hyppigt ud. Der skal gennemtræk til. Vinduer på klem giver ikke samme effekt.

2. Gør hyppigt rent

– fjern støv en gang om ugen, og indret dit hjem rengøringsvenligt.

En del kemikalier binder sig til støv. Derfor skal støvet fjernes hyppigt. Du kan hjælpe dig selv ved eksempelvis at opbevare ting i kasser med låg, som let kan støves af.



3. Sov ikke med tændt elektronik

– tænk over, hvor du placerer elektronisk udstyr, og sluk det efter brug.

Når elektronikken bliver varm, frigives der en række kemikalier til indeluften. Specielt i små rum, hvor du sover eller opholder dig meget, kan det give problemer med indeklimaet.

4. Brug produkterne korrekt

– følg altid brugs- og doseringsvejledninger, og undgå at spraye indenfor.

Nogle af de højeste og mest sundhedsskadelige koncentrationer af kemikalier i indeklimaet forekommer, når vi bruger produkter forkert. Det kan derfor være en god idé at imprægner dine nye sko eller sofa udenfor.

5. Brug næsen når du køber nyt

– tag ikke produkter, der lugter af kemi, ind i hjemmet.

Næsen kan være en god vejleder, især når du køber elektronik, tøj og legetøj. Lugter et produkt, er det formentlig fordi, der afgives kemikalier til indeklimaet. Det er ikke nødvendigvis et problem, og det er ikke alle stoffer, du kan lugte. Sørg derfor altid for at lufte ud, når du pakker dine nyindkøb ud derhjemme.

Læs mere på www.lukluftenind.dk

Vidste du at ...

- En almindelig dansker opholder sig i gennemsnit 80-90 % af livet indenfor.
- En voksen dansker indånder i gennemsnit 10 kg indeluft hver dag. Det svarer til indtaget af udeluft, mad og drikkevarer tilsammen.
- Luften i hjemmet kan indeholde over 900 forskellige kemiske stoffer, mikroorganismer og partikler.
- 63 % af danskerne tænker aldrig eller næsten aldrig på produkternes påvirkning af indeklimaet, når de køber nyt.
- Kun de færreste danskere betragter elektronik (21 %), møbler (9 %) og legetøj (2 %) som ting, der kan påvirke indeklimaet negativt.
- 44 % af danskerne ville gøre mere rent, hvis de vidste, at det var godt for familiens helbred og velbefindende.

IndeklimaQuiz
på www.lukluftenind.dk
Vind præmier mens du øser af din viden
– eller bliv klogere

MILJØMINISTERIET

Miljøstyrelsen