

Lokal indeklimakonsulent advarer:

DÅRLIGT INDEKLIMA KAN GØRE DIG SYG

Træthed, hovedpine, tørre slimhinder, migræne, luftvejsinfektioner, næseblod og allergi. Det kan være konsekvenserne af et dårligt indeklima. Heldigvis er det ofte nemt at gøre noget ved. - Åben vinduet og luft ud!

"Nu kan jeg se tallene fra IC-Metret på min computer. Det ser godt ud her i dit køkken. CO₂-niveauet er lige omkring 500 ppm - det skal helst være under 800 ppm. Der er en luftfugtighed på omkring 50%, mens rumtemperaturen er 24 grader. Det indikerer et fint indeklima," siger Flemming Daugaard, Daugaard Energi, og viser en række grafer på sin skærm. Tallene og de grønne farver på graferne indikerer, at boligens luft er tiptop. Heldigvis.

Til interviewaftalen i journalistens hjem har han medbragt et IC-Meter. En lille, hvid boks, som opsamler data og sladrer om hjemmets indeklima via computeren eller en app. Boksen er et enkelt redskab, som han bruger til at analysere klimaet i private hjem, offentlige institutioner og på arbejdspladser. Analyserne hjælper ham med at give et bud på, hvor og hvordan der skal sættes ind for at skabe forbedringer. En af de faktorer, som

IC-Metret måler, er koncentrationen af CO₂ i luften. Det kan give et hint om, hvor ofte der bliver luftet ud i lokalet. Samtidig kan et højt indhold af CO₂ have overraskende stor betydning for menneskers trivsel inden døre.

Træthed kan skyldes udåndingsgas "Du har sikkert prøvet at være i et tæt lokale sammen med mange mennesker. Du bliver træt, begynder at gabe og får svært ved at koncentrere dig. Det kan skyldes et forhøjet indhold af CO₂ i luften. CO₂ er menneskets udåndingsgas og en overraskende vigtig faktor for, om vi har det godt inden døre. Når niveauet er for højt, er der en større risiko for smitte af sygdomme. Vi får koncentrationsbesvær og føler os uoplagte efter kort tid i den slags luft. Når vi taler skoleelever kan deres indlæring forringes. Faktisk konkluderer den seneste rapport fra Realdania, at man kan spare 1,5 års skolegang i de dan-

ske folkeskoler ved at have det rigtige indeklima," siger Flemming Daugaard. Ifølge ham er der en nem metode til at holde CO₂-niveauet nede: luk vinduerne op og luft ud flere gange dagligt - eller sørg for at have noget mekanisk udluftning. Når du sover, bør du sove for åbent vindue eller åbne døren til husets øvrige rum.

"Mange mennesker sover bedre i det fri, det kan skyldes luftens kvalitet. Luft ud derhjemme - også om natten. Så skifter du luften i huset og får et bedre indeklima, bedre søvn og øget velvære."

Et IC-Meter kan købes eller lejes hos Daugaard Energi.

Vidste du

CO₂ måles i parts per million (ppm), som er antallet af CO₂ molekyler for hver million. Niveauet uden døre er omkring 300 ppm.



Typiske gener fra indeklimaet

Luftens kvalitet er afgørende for allergiske symptomer og astma. F.eks. giver høj luftfugtighed gode betingelser for skimmelsvamp og husstøvmider. Svidende, trætte, irriterede øjne og uklart syn kan skyldes træk, tør luft og varme. Tobaksrøg og støvpartikler med tobaksrøg kan give alvorlige lidelser som hjerte-karsygdomme, KOL, astma og lungekræft. Desuden ses træthed, koncentrationsbesvær, hovedpine, migræne.

Kilder: www.indeklimaportal.dk og www.daugaardenergi.dk

Daugaard Energi ApS

Akandevvej 13
8830 Tjele
Tlf.: +45 30 26 68 13
fd@daugaardenergi.dk
www.daugaardenergi.dk