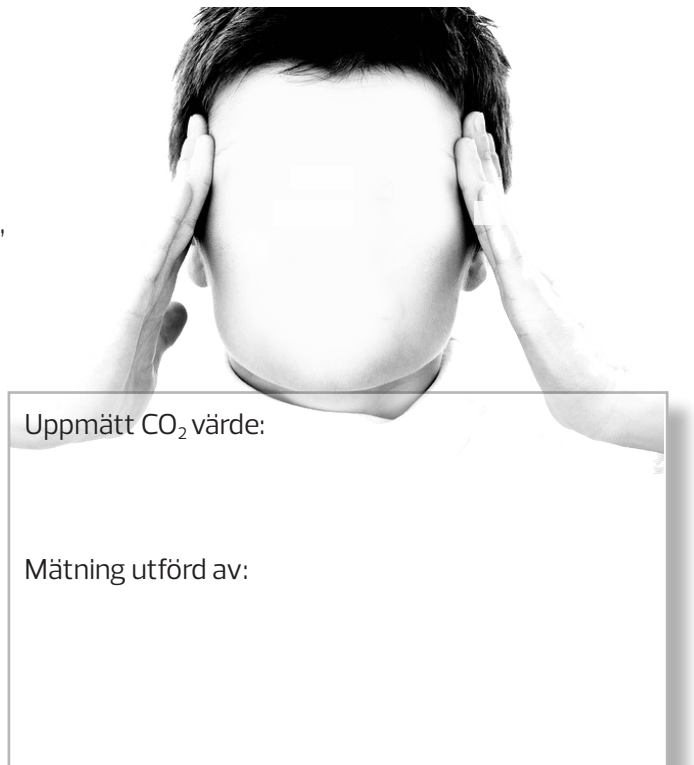


## Dålig inomhusluft – en hälsofara

Allt fler människor blir sjuka av inomhusluften hemma. Ventilation och byggnadsmaterial är några riks faktorer, men en del av den dåliga luften orsakar vi själva. Hur vet du om huset du bor i kan utgöra en hälsofara?



### 7 tips för bättre luft i ditt boende

- Se till att ventilationen fungerar.
- Åtgärda bristfällig huskonstruktion.
- Undvik damm genom att städa ofta.
- Rengör filter på spisfläkten ofta.
- Lär dig vilka ämnen som är farliga.
- Välj dammsugare med bra filter.
- Vädra ut flamskyddsmedel i nyköpt elektronik.

### Vanliga symtom på dålig inomhusluft

- Slemhinne och luftvägsproblem, irritation i näsa och ögon, täppt näsa, torrhets känsla i svalget, heshet, hosta, infektioner, försämring av astma.
- Hudproblem som känsla av hetta, rodnad i ansikte och på hals, torr hud, klåda, utslag och eksem.
- Allmänna symtom som trötthet, koncentrationssvårigheter och huvudvärk.

### PPM nivåer

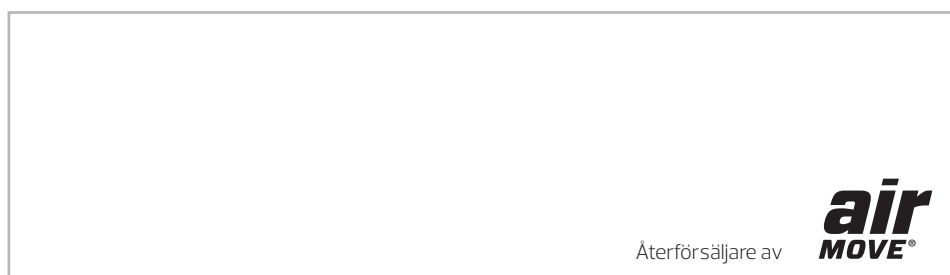
**2 000 ppm** – Enligt många undersökningar medför denna koldioxidnivå en anmärkningsvärd ökning i känslan av trötthet, dåsigheit, huvudvärk och allmän obekvämlighet

**1 000 ppm** – Enligt den amerikanska standarden ASHRAE 62-1989 är denna koldioxidnivå den maximalt rekommenderade i ett rum. Den är också den rekommenderade bekvämlighetsnivån i många andra länder t ex i Sverige och Japan. Den motsvarar ett luftflöde (behov av friskluft) på ca 7 liter per sekund och person.

**800 ppm** – Det svenska företaget Ericsson, till exempel, föreslår detta värde som den maximala koldioxidnivån i sina lokaler för att maximera personalens prestationer.

**400–600 ppm** – Risk för överventilation

## Friska hus – friska människor



Återförsäljare av

**air  
MOVE®**

info@airmove.se | www.airmove.se