

# Tænk på indeklimaet

## For din egen skyld

Undgå dårligt indeklima og dermed gener som utilpashed, irriterede slimhinder, hovedpine samt træthed – og spar penge på din varmeregning.

## For boligens skyld

Undgå fugtskader og risiko for skimmelvækst ved i alle rum at holde en rumtemperatur på min. 17 grader, og ved at have fokus på naturlig udluftning. Naturlig udluftning sørger for, at du får friskere luft samt en mere tør og rar varme

## Hvordan du lufter ud med naturlig udluftning?

Generelt anbefales det at skabe gennemtræk to-tre gange dagligt i 5 til 10 minutter ad gangen, f.eks. morgen, eftermiddag og aften samt efter madlavning. Lav gennemtræk, så den fugtige luft "blæses ud". Derved udskiftes luften med frisk og tør luft.

## Hvad med varmespild?

Når der fx er en familie på 4 i lejemålet produceres der op til 10 ltr. fugt pr. døgn. Denne fugt skal konstant holdes opvarmet for at du kan opnå den ønskede rumtemperatur og det koster penge – dine penge.

Derfor er der god økonomi i at "blæse" den fugtige luft ud som beskrevet og den beskrevne metode sikrer, at det kun er luften, som afkøles, og ikke selve boligen.

## Andre gode tips

Kolde køkkener, soveværelser og badeværelser giver høj luftfugtighed og risiko for vand på kolde flader. Lad dørene stå på klem mellem rummene, så der opstår en smule cirkulation.