



LHL Astma og allergi

Rengjøring og inneklima

- Slik får du et sunnere innemiljø!

Riktig rengjøring og et sunt innemiljø er godt for helsa. For de med astma og allergi kan innemiljøet påvirke livskvaliteten i stor grad.

Her er flere tips til enkle tiltak du selv kan gjøre:

- En god dørmatte reduserer smuss og fukt inn i boligen
- Ikke re opp senga. La dyna ligge til side slik at fukt og varme fordamper
- Vask sengetøy på 60 °C minst hver 14. dag
- Dyner og puter bør vaskes to ganger i året
- Gjennomluft tre ganger om dagen, minst 5 minutt hver gang
- Rengjør regelmessig med mikrofiberklut og støvsuger, helst en gang i uka
- Reduser bruk av rengjøringskjemikalier
- Bruk sentralstøvsuger, eller støvsuger med Hepafilter
- Start kjøkkenvifta noen minutter før matlaging for å sikre effektiv avtrekk av damp og stekeos
- Åpne ventilert eller vindu for god trekk ved opptenning i vedovn
- Tørk klesvasken på våtrom med avtrekksvifte eller i tørketrommel
- Anbefalt luftfuktighet er 20-40 % i fyringssesongen, og maks 60 % om sommeren
- Temperatur i oppholdsrom bør ligge på 20-22 °C
- Dusj med baderomsdøra lukket, og sørg for god avtrekk på badet
- Begrens bruken av stearinlys, og slukk dem med klype
- Bruk lukkede skap til bøker og gjenstander, for å unngå støvsamling
- Unngå vegg-til-veggtepper; faste tepper er vanskelige å holde rene og blir lett lager for støv og skitt
- Støvsug lufteventiler minst to ganger i året
- Vedlikehold støvsuger, ventilator og ventilasjonsanlegg m.m. i følge bruksanvisning
- Skift ut gammel vedovn med rentbrennende ovn

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Tlf: +47 22 79 90 00 | Faks: +47 22 22 50 37

Besøksadresse: Storgata 33 A, 6. etasje, 0184 Oslo

Postadresse: Pb 8768 Youngstorget, 0028 Oslo

post@lhl.no, www.lhl.no

LHL Astma og allergi arbeider for å forebygge astma, allergi og eksem i befolkningen og bidra til en bedre hverdag.

Har du spørsmål om astma og allergi?

Ring våre erfarne sykepleiere på
rådgivningstelefonen: Tlf.: +47 67 023 023
- mandag til torsdag mellom klokken 09.00-15.00
eller kontakt oss på chat på lhl.no/chat

Vil du lese mer om inneklima?

Se lhl-astmaogallergi.no

**Bli medlem via sms:
- send "medlem" til 2007**