

LUFT UD – på den rigtige måde.

Hvorfor skal du udlufte?

- Fordi husstøvmider trives i fugtig luft. Op mod 10% af befolkningen er allergiske overfor husstøvmider, med symptomer som høfeber og astma.
- Fordi skimmelsvamp trives på de fugtige ydervægge som den fugtige luft forårsager. Skimmel er både et problem for ejendommen og for dig, du kan få gener selv om du ikke er allergisk overfor skimmelsvamp.

Hvornår skal du være særligt opmærksom på udlufte?

Alle boliger skal luftes ud, men behovet stiger for hver at de punkter nedenfor du kan sige ja til:

- Dine vinduer dugger indvendigt, selv om der ikke er meget koldt udenfor.
- Dine ydervægge er kolde, med misfarvninger i hjørner.
- Du har høfeber, astma eller andre allergiproblemer.
- Der er ikke udsugning til det fri fra køkken og bad.
- Der bor mange personer pr. kvadratmeter (En voksen afgiver ca. 3 liter fugt i døgnet).
- Du har mange planter (Når du vander ender det meste som fugt i luften).
- Boligen er tæt møbleret eller har tæpper.
- Radiatorerne sidder ikke ved ydervæggene, men midt i rummet.
- Vinduer og døre er (heldigvis) tætte.

Hvad skal du helt undgå?

- Lad være med at tørre tøj i lejligheden.
- Hav ikke rum som altid har lukket dør.
- Læg låg på gryderne når du koger.
- Sæt ikke møbler tæt op at ydervægge.
- Hav ikke et vindue på klem f.eks. i bad eller soveværelse. Det du mærker som frisk luft er kulde, da luften ikke samtidigt kan komme ind og ud af et vindue.
- Hvis du vil sove køligt, så varm soveværelset op om dagen, luft ud, skru ned for varmen før du går i seng og hold døren lukket.

Hvordan lufter du ud?

- Åben en vinduesramme i alle rum, både mod gade og gård.
- Alle vinduer skal være åbne samtidigt i ca. 5-10 minutter.
- Gøres om morgenen og aftenen, suppleret med eftermiddag om nødvendigt.
- Skal det være rigtig fint, så skrue radiatorerne ned i de korte perioder, hvor vinduerne står åbne.

Hvordan ved jeg om jeg har luftet rigtigt ud?

- Du skal købe en digital luffugtmåler som viser fugtigheden i % RF (Relativ Fugtighed). Brug ikke gammeldags visermålere, de viser ofte helt forkert.
- Hvis du udlufter rigtigt, er luffugtigheden i alle vintermånederne under 45%.
- Det kan tage mange uger at få fugtigheden ned ved udluftning, så vær tålmodig og følg udviklingen med en fugtmåler. Selv om du lufter rigtigt ud, kan der stadig forekomme kondens på dine vinduer, når det er rigtigt koldt – det skal du bare fjerne med en klud.