



## Tørr luft?

Når boligen varmes opp i den kalde årstiden uttynnes fuktigheten i luften. Den blir derved tørr. Noen velger å kjøpe en luftfukter for å bøte på dette. Dessverre gjør den gjerne vondt verre.

Høy luftfuktighet gjør at muggsopp trives. Den kan utløse allergiske reaksjoner og astma. En annen utfordring er legionellabakterien som kan forårsake en livstruende lungebetennelse. Bakterien trives i stillestående vann slik det gjerne er i luftfuktere.

Farene forbundet med vekst av sopp og bakterier gjør at fagfolk fraråder bruk av luftfuktere i vanlige boliger. Hvis du opplever at luften er sjenerende tørr, kan du enkelt rette på dette. Her er noen trygge tips.

- Skift ut den tørre luften ved å åpne noen vinduer eller lage kortvarig gjennomtrekk noen ganger daglig.
- La baderomsdøren stå åpen etter at du har dusjet. Oppvaskmaskiner og andre husholdningsmaskiner bidrar også til å øke luftfuktigheten inne.
- Senk gjerne innetemperaturen ned mot 20 grader.
- Støv er den viktigste årsaken til at luften oppleves som tørr. Det lønner seg derfor å fjerne støv. Benytt helst en tørrmopp, en støvklut eller en sentralstøvsuger.
- Kjøp gjerne et apparat som måler luftens fuktighet (et hygrometer). Mennesker trives best når

luftfuktigheten er mellom 20 og 50 prosent. Treverk (gulv, møbler, instrumenter etc.) har det best mellom 30 og 60 prosent.