

Auðveldar leiðir til betra innilofts



Loftaðu vel út 2-3 sinnum á dag í 10-15 mín. í senn

Best er að opna glugga á gagnstæðum hliðum byggingar til þess að tryggja gott loftflæði.



Loftaðu vel út þar sem þú þurrkar fót innandyrna

Mikill raki, allt að 2 lítrar, kemur frá blautum þvotti og getur hækkað rakastig inni hjá þér um 30%. Forðist að þurrka fót í svefnherbergjum.



Hafðu kveikt á gufugleypinum þegar þú eldar

Við það að elda fyrir 4 manna fjölskyldu hleypir þú allt að 2,5 lítrum af vatni út í andrúmsloftið.



Bannaðu reykingar innandyrna

Beinar og óbeinar reykingar geta aukið einkenni öndunarfærasjúkdóma og valdið lungnakrabbameini. Aldrei reykja í kringum börn.



Tækjabúnaður og fjölda tækja í hverju rými

Margs konar skrifstofutæki gefa frá sér mengun og hita. Því er rétt að staðsetja laserprentara og fleiri stærri tæki utan vinnurýmis, eða tryggja nægilega loftun.



Forðist hreinsiefni sem innihalda mikil ilmefni, eitur og rokgyörn efni

Við þrif með hreinsiefnum verða alltaf eftir efnaleifar í umhverfinu. Notaðu minna af efnunum, veldu hreingerningavörur sem eru Svans- eða umhverfismerktar og notaðu trefjaklúta. Öll hreinsiefni ætti að geyma í vel loftræstu rými og ávallt þar sem börn ná ekki til. .



Regluleg þrif hindra ýmis óþægindi

Ryk, agnir og önnur mengun í innilofti getur valdið ýmsum óþægindum. Regluleg þrif eru mikilvæg til að viðhalda hreinu og heilnæmu innilofti. Munið einnig að halda vinnustöð og öllu nærumhverfi á vinnustað hreinu. Það mun hindra uppsöfnun á ryki og óhreinindum, og einnig tryggja gott aðgengi fyrir þrif.



Viðhalda og þrifa vélræn loftræstikerfi reglulega

Mikilvægt er að vélrænum loftræstikerfum sé vel við haldið og þau þrifu reglulega af starfsmönnum með tilskilda þekkingu.



MANNVIT

Hvað getur bætt þitt innra umhverfi?



Loftaðu vel út þegar farið er í sturtu

Töluverður raki bætist í innloft þegar farið er í sturtu. Því skal lofta vel út á meðan og eftir sturtu og hafa hurð lokaða til að hindra raka í að berast í önnur rými byggingarinnar.



Viðhald og þrif vélrænna loftræstikerfa

Mikilvægt er að vélrænum loftræstikerfum sé vel við haldið og þau þrifu reglulega af starfsmönnum með tilskilda þekkingu.



Ytri aðstæður

Hafa í huga möguleg áhrif umhverfis byggingar, sé mikil bílaumferð er óæskilegt að opna glugga mikið, velja af kostgæfni staðsetningu inntaks loftræstikerfis og fleira.



Hitastig

Í vinnurými má hvorki vera of kalt né of heitt. Óheppilegt hitastig getur leitt til minni afkasta starfsmanna. Við kyrrsetustörf finnst flestum þægilegt hitastig á milli 20-23° C.



Rakastig

Rakastig innilofts á helst að vera á bilinu 30-50%. Rakaprósenta er háð hitastigi lofts sem verður til þess að á köldum vetrardögum getur fersloft sem t.d. er hitað í loftræstikerfum orðið óþægilega þurrt. Fólk finnur yfirleitt ekki fyrir rakanum sé hitastigið í kring um 20-23°. Ef leki kemur fram er mikilvægt að gera við það samstundis og þurrka svæðið vel.



Æskilegar vörur og efni

Þegar byggingaefni, málning og húsgögn eru valin skal tryggja að þau mengi andrúmsloftið lítið eða helst ekkert við uppsetningu og notkun.



Lýsing og dagsbirta

Góð lýsing er mikilvæg í starfi og leik. Reyna skal að nýta sem mest dagsbirtu á vinnustað, það er ódýrara og umhverfisvænna, en ávallt verður að vera við hendina viðbótarlýsing sem fólk getur stýrt sjálf. Sól er góð, en gera þarf ráðstafanir ef sólarljós veldur slæmum vinnuskilyrðum, t.d. of miklum hita, birtu eða glampa.



Hljóðvist

Mikilvægt er að huga að hljóðvist íverurýma. Reyna þarf að lágmarka hljóðstig og að hámarka dempun hljóðs, t.d. með notkun hljóðeinangrandi efna, að leggja einangrandi efni undir hörð gólfefni o.s.frv.