

# Checklista för ett sunt hus

1. Rätt **rumstemperatur** är A och O, vintertid 20-22 °C. Reglera och kräv rätt temperatur.
2. Det **mekaniska ventilationssystemet** skall vara påkopplat hela tiden och inte t.ex. endast under den tid man gör mat. Ett ventilationssystem som fungerar rätt förorsakar inget ljud eller drag. Kräv, att ventilationssystemet i ditt hus är i ordning och rätt reglerat.
3. **Ventilationen** i sovrum nattetid bör speciellt beaktas t.ex. genom att lämna mellandörrarna öppna. Ventilationen i badrummet är för liten om spegeln immar igen under en kort dusch.
4. Det är nödvändigt med en **spisfläkt eller –kåpa** i alla kök. Man måste försäkra sig om dess funktion genom att tvätta eller byta fettfilter var annan eller tredje månad.
5. **Korsdrag** är ett effektivt sätt att effektivera vädringen ibland – men ett fönster som lämnats uppe för en längre tid slukar onödigt med energi.
6. **Lukt** inverkar menligt på trivseln och är en signal för en eventuell hälsorisk. Undersök och avlägsna orsakerna till lukt som härstammar utifrån eller från andra delar av byggnaden.
7. Håll ytorna i hemmet rena genom att **städa** med jämna mellanrum. Välj sådana ytmaterial som är lätta att hålla rena. Undvik heltäckandemattor och skrovliga ytor.
8. Försäkra dig om att frånluftsfiltret i **dammsugaren** är rent om du inte använder centraldammsugare. Vädra efter dammsugningen ut de små dammpartiklar som blivit i luften.
9. Flyttbara **luftrenare** har i allmänhet kapacitet att rena luften från dammpartiklar från endast ett rum. De måste även hållas rena och underhållas väl.
10. Många faktorer (temperatur över 23 °C, damm, formaldehyd mm) förorsakar **torrhetskänsla**. I Finland behöver man fukta luften endast under midvintern. Se till att befuktaren är ren; mögel och bakterier trivs och förökar sig i vatten och på våta ytor.
11. **Luftens fuktighet** får inte vara för hög (över 45 %) – annars får mögel och dammkvalster god grogrund. Det får i inga fall kondenseras vatten på fönstren eller ytterväggar.
12. Material som blivit utsatt för **vattenskada** eller som på annat sätt har blivit vått måste snabbt torkas eller bytas mot nytt. Då undviks mögelskador och att materialet murknar.
13. Undvik inrednings-, yt- och övriga material som **luktar**. Vädra tills lukten från nya material har avdunstat. Måla obehandlade, luktdande spånskivor.
14. Undvik att bo i en lägenhet under **reparationen**. Använd vattenbaserade målfärger och lack, som luktar så lite som möjligt. Använd hellre lister och spik som lim och kitt. Se upp med att innesluta fukt i konstruktionerna. Se upp för byggnadsdamm. Se till att ventilationen är tillräcklig under reparationen.
15. Mät **radonhalten** i din bostad om du bor i ett egnahemshus i grusmark eller på berg.
16. Tänk på dina medmänniskor. Genom att röka inomhus riskerar du samtliga människors hälsa och välbefinnande i samma utrymme.

