

[← Inneklima](#)

Rengjøring i bolig

Regelmessig renhold er viktig for å sikre et godt inneklima i hjemmet ditt. Smuss og støv gjør kvaliteten på inneluften dårligere, og kan utløse eller forverre astma, allergier, eksem og andre overfølsomhetsreaksjoner.

Sist oppdatert 13. februar, 2023

Støv og annen forurensing i hjemmet kan være sand og bøss som trekkes inn med utesko, blomsterjord fra stell av inneplanter, hudavfall, pollen, allergener fra dyr,

soppspor, sot, sand, matavfall og lignende. Sand og bøss på gulvet inne virker som slipemiddel på gulv og overflater, som kan føre til at det frigjøres kjemiske partikler ved at bonevoks og gulvlakk slites til fint svevestøv. Dette er svært små partikler som svever rundt i rommet og kan pustes inn. Jo mindre støvpartiklene er, jo lenger ned i lungene kommer de.

Hvor sensitiv man er for svevestøv i innemiljøet varierer fra person til person. Men personer med astma, allergi eller annen overfølsomhet er ofte spesielt utsatt for å få helseplager av svevestøv, fordi luftveiene fra før er ekstra sensitive på grunn av sykdommen. Barn er også særlig utsatt for helseplager på grunn av dårlig renhold, fordi de puster nede ved gulvet der det virvles opp støv når de krabber eller leker.

Feil eller for lite renhold kan utløse eller forverre astma, allergi og eksem, og gi mange andre symptomer og plager. Dette kan for eksempel være:

- Irritasjon i øyne, nese og hals
- Tørr følelse i halsen
- Tett nese
- Snue
- Hodepine



Reduser støvmengden i boligen

Godt renhold handler om mer enn bare vasking. Det er også svært viktig å redusere mengden støv som trekkes inn i hjemmet, og å finne ut hvor i boligen din støvet ofte samler seg og blir liggende.

Praktiske tips for å redusere støv i hjemmet

[Dette bør du tenke på når du velger støvsuger](#)

Hvordan vaske slik at boligen blir renest mulig?

Regelmessig renhold av boligen din kan redusere behovet for rundvask eller hovedrengjøring, fordi rommene da holder en god renholdsstandard hele året.

i

Mange tror det må brukes mye vann og mye sterkt vaskemiddel for at det skal bli skikkelig rent. Dette stemmer ikke!

Mye fuktighet og varme gjør at bakterier og sopp trives og formerer seg. Et fuktig gulv gir derfor svært gode vekstforhold for sopp og bakterier, noe som slettes ikke er bra for inneklimaet! Grønnsåpe er et eksempel på et vaskemiddel som fortsatt er populært. For mange er det grønnsåpelukten som gir følelsen av at huset er rent. Problemet med grønnsåpe er at det bygger seg opp et fettlag på gulvet. Skitt og smuss fester seg til dette fettlaget, som gjør at gulvet blir raskere skittent igjen. Det blir rent der og da, men resultatet varer ikke.

Norges Astma- og Allergiforbund anbefaler heller tørre eller lett fuktige rengjøringsmetoder. Dette betyr bruk av moderne moppesystemer for tørr og fuktig rengjøring av gulvet, og tørre mopper og mikrofiberkluter til rengjøring av innredningen. Tørr mikrofiberklut fungerer som en magnet, og trekker til seg støvet. Fuktig mikrofiberklut er også godt egnet til å vaske rundt med. Vanskelige flekker kan fjernes med fuktig klut, eller ved at flekkene dusjes med rent vann for å løses opp. I og rundt toalettskålen, på kjøkkenbenken og på andre flater med mye bakterier kan du bruke egnede rengjøringsmidler til slike områder.

Hvis du bruker slike moderne rengjøringsmetoder, blir det lite behov for rengjøringskjemikalier for at hjemmet skal bli skikkelig rent. Dette er positivt, fordi å begrense bruken av sterke rengjøringsmidler og vann reduserer risikoen for luftveis- og hudplager.

!

Se etter rengjøringsprodukter anbefalt av vårt produktmerke Asthma Allergy Nordic. Disse produktene er grundig vurdert etter strenge kriterier, og er gunstige for personer med astma, allergi og annen overfølsomhet.

Vær obs på rengjøringspray!

Når vi bruker tradisjonelle rengjøringsprayer sprutes det ut enorme mengder aerosoler (små luftbobler) i luften, som vi puster inn i flere timer etter at vi sprayet. Dette kan gi plager fra luftveiene og andre negative helsekonsekvenser, og du bør derfor unngå denne typen sprayvaskemidler.

Noen nyere rengjøringsprayer er utformet med munnstykke som ikke sprayer kjemikalier ut i rommet. Disse er mye tryggere å bruke, selv om vi fortsatt anbefaler å bruke tørre rengjøringsmetoder i størst mulig grad. Hvis du ønsker å bruke rengjøringspray kan du se etter produkter merket med Asthma Allergy Nordic-logoen, disse er anbefalt av oss og vurdert etter strenge kriterier.

Husk renhold av ventilene til ventilasjonsanlegget

Hvis du eller andre i hjemmet har pollenallergi, bør filter til ventilasjonsanlegg skiftes både før og etter pollensesongen.

Det er også viktig at filteret i kjøkkenheten rengjøres ofte, på grunn av både matlukt og funksjon. Noen leverandører anbefaler at dette gjøres hver 14. dag for at den skal fungere som tiltenkt.

Moderne balanserte ventilasjonsanlegg produserer ikke støv, fordi de filtrerer bort støv fra uteluften som blåses inn. Hvis du oppdager støv rundt ventilene skyldes

det støv som produseres i boligen, som trekkes til ventilen og setter seg fast. Dette kalles *støvinduksjon*, eller *støvringer*. Husk at støvet som samler seg rundt ventiler i taket eller på veggen i nærheten av kjøkken og kokeområde også kan inneholde fett. Det faste støvet må derfor kun fjernes med tørre metoder for å sikre at taket ikke blir ødelagt.

Forebyggende tiltak mot støvringer rundt ventilene:

- Ha minst mulig støv i romluften. Støvsug og fjern støv regelmessig.
- Unngå for mye røyk fra stearinlys og tobakksrøyk. Dette er den verste kilden til at det kan dannes avsetninger rundt avtrekksventilen.
- Ha minst mulig temperaturforskjell mellom luft og tak/vegger

Rengjøring av kanaler og rens for støv og fett er en oppgave som bør utføres av kyndig fagperson. Kontakt leverandøren av ventilasjonsanlegget for å få råd om hvor du skal henvende deg for å få utført slikt arbeid.

Visste du at vi har en podkast "Sjukt frisk"? Her snakker vi blant annet om inneklima →

Norges Astma- og Allergiforbund

Postadresse: PB 6764, St. Olavs plass, 0130 Oslo

Besøksadresse: St Olavs gate 25, 0166 Oslo

Telefon: +47 23 35 35 35

E-post: post@naaf.no

NAAFs personvernerklæring

Meld deg på vårt nyhetsbrev,