



Tíggju ráð til betri inniluft

DANSKA BRÚKARARÁÐIÐ TÆNK HEVUR GJØRT
EIN LISTA VIÐ TÍGGJU EINKLUM RÁÐUM, IÐ
KUNNA BETRA UM INNILUFTINA Í HEIMINUM

Hallur av Rana
hallur@sosialurin.fo

Hvussu umhvørvið er, ið vit ferðast og uppihalda okkum í til dagligt, hevur eina stóra ávirka á heilsustøðuna hjá okkum. Í Føroyum hoyrist eisini javnan um trupulleikar við millum annað blámusoppi, ið kann vera til ampa fyri fólk.

Vánalig inniluft í heiminum kann enntá vera ein kelda til fleiri sjúkur, ið vit dragast við. Danska heilsustýrið vísir millum annað á, at vánalig inniluft kann føra til illhirsni, møði, høvuðþínu, irritation í slímhinnunum í eygunum, nøsini, svølgurminum og andaleiðunum. Harumframt verður víst á, at vánalig inniluft kann vera uppruni til ella gera verandi álvarsamar sjúkur verri.

Tað er tó ráð fyri tí og danska brúkararáðið Tænk hevur eisini gjørt ein lista við tíggju lottum ráðum, ið kunna betra um inniluftina heima hjá einum sjálvum.

1: LUFTA ÚT FLEIRI FERÐIR UM DAGIN

Ein av lyklunum til at tryggja góða inniluft er regluliga at lufta út. Mælt verður til at lufta út tríggjar ferðir um dagin og fimm

til tíggju minuttir hvørja ferð. Best er um luftað verður út við fullum gjóstri. Um luftað verður nóg væl út, so slepst undan slevju í heiminum.

2: DUSTSÚGV REGLULIGA

Dustmottur og skaðilig evnir eru í støvi og tí er neyðugt at dustsúgva heimið regluliga. Mælt verður til, at dustsogið verður eina ferð um vikuna. Neyðugt er at dustsúgva meira enn eina ferð um vikuna, um fleiri fólk búgva í einum lítlum húsi ella um man eigur djór.

3: TURKA KLÆÐINI ÚTI ELLA Í TURKITRUMLU

Tað er ikki gott fyri inniluftina, um klæðini verður turkað inni, tí tað økir um luftvætuna í húsinum. Tí verður mælt til at turka klæðini úti ella í eini turkitrumlu.

Ein turkitrumla er betri enn eitt snóratræ, ið stendur inni, hóast hon eisini letur vætu frá sær. Lat hurðina aftur til vaskirúmið, tá ið turkitrumlan er tendrað og lufta út, tá hon er liðug.

4: DÝNUR OG PÚTUR SKULU VASKAST

Dustmottur eru í fleiri av tínum dýnum

og pútum. Til ber at drepa tær við at vaska dýnurnar og púturnar við í minsta lagi 60 stigum. Mælt verður til at vaska dýnur og pútur triðja hvønn mánað.

5: BRÚKA ROYKHETTUNA

Brúka roykhettuna hvørja ferð tú gert mat. Um tú ynskir góða inniluft, so er ikki nokk bara at lata vindeygja upp. Útsúgvingin í roykhettuni verjir heimið móti vætu og blámusoppi.

Tá ið tú gert mat fara feittrestir og dampur upp í luftina. Tað mesta av tí verður fangað í roykhettuni, um súgvievníð í roykhettuni er nóg sterkt. Tí er tað eisini neyðugt javnan at reinsa roykhettuna.

6: SLØKK TÓLINI

Sløkk tey elektronisku tólini, so sum teldu, flatsskíggja, blendara o.a. tá ið tey ikki eru í nýtslu. Hetta tí at tólini kunna geva frá sær kemisk evnir.

7: AVMARKA NÝTSLUNA AV LIVANDI LJÓSUM

Stearinljós geva frá sær sót og ljós við anga geva eisini frá sær smápartiklar. Bæði gera inniluftina verri. Avmarka tiskil nýtsluna av livandi ljós, um tú ynskir góða inniluft.

Royking er heldur ikki gott fyri inniluftina, so mælt verður frá at roykja inni.

8: VEL UMHVØRVISMERKIR

Vaskievnir og máling innihalda ymisk evnir, ið fara um alt heimið, tá ið tú vaskar ella malar. Vel tiskil vørur og merkir, ið hava umhvørvismerkir, so at tú avmarkar tey evnir, ið verða brúkt í heiminum.

9: VÆTUVERJ UTTANDURA

Spraydósir gevur frá sær smápartiklar, ið tú kanst anda í teg og sum kunna setast í møblarnar. Vætuverj tiskil altíð skógvar og annað uttandura.

10: LAT NÝGGJAR MØBLAR STANDA

Nýggjar møblar kunna innihalda kemisk evnir. Tí er tað best at lata nýggjar møblar standa í einum rúmi, ið tú ikki brúkar regluliga, so evnini kunnu guva burtur. Lufta serliga nóg út, tá ið tú hevur keypt nýggjar møblar.