



Hustøvmidesanering – retningslinier

Undersøgelser har vist, at mennesker med husstøvmideallergi får det bedre, hvis de opholder sig i husstøvmidefrie miljøer eller de i længere tid undgår kontakt med husstøvmideallergener.

Luftfugtigheden afgør antallet af husstøvmider.

Som udgangspunkt bør boligen være så lidt egnet for husstøvmidevækst som muligt. Meget tyder på, at det er luftfugtigheden indendørs, der afgør hvor mange husstøvmider der er.

Husstøvmider kan ikke overleve ved en luftfugtighed på 45% RF (Relativ Fugtighed) eller derunder ved 20-200 grader C. I Danmark er det muligt i de kolde vinter måneder at få luftfugtigheden ned under 45%RF, men det kræver at boligen er godt ventileret, og at man er opmærksom på den daglige fugttilførsel til indeluften.

Forbedring af ventilationen

I mange danske boliger er ventilationen utilstrækkelig, men med en aktiv indsats kan man selv være med til at forbedre ventilationen. Efterfølgende gives nogle eksempler:

- Luft ud:
 - 2-3 gange dagligt i 10-15 minutter.
 - Hvis der er dug på den indvendige (varme) side af termoruder og 2-lags ruder.
 - Under og efter madlavning.
- Vedligehold og rengør eksisterende ventilationssystem.
- Sørg for at luften kan strømme igennem hele boligen fra opholds- og soverum til bad/toilet og køkken, f.eks. ved at de indvendige døre ikke lukkedes helt, eller at luften har mulighed for at passere over eller under døren.
- Monter udluftningsventiler i alle opholds- og soverum. Brug ventiler der ikke giver trækgener, f.eks. en såkaldt tallerkenventil som placeret højt på væggen og over en radiator giver en lille risiko for trækgener.
- Monter ventilatorer til mekanisk udsugning i køkken (emhætte) og bad/toilet og mindst 2 udluftningsventiler i boligens øvrige rum heraf mindst en i soverummet.
- Installer et mekanisk ventilationsanlæg.

Soveværelset

Det er primært i sengemiljøet, at udsættelsen for husstøvmideallergener bliver af en størrelse, der giver allergiske problemer. Det skyldes miljøet i sengen er gunstigt for husstøvmidevækst, og at allergenerne er

af en størrelse der gør at de ikke så nemt er luftbårne. Man udsættes f.eks. for ti gange større allergenmængder når man ligger i sengen end når man går over gulvet. Kun ved kraftig aktivitet f.eks. sengeredning kan man måle husstøvmideallergener i luften i store mængder, men allerede efter 15-30 minutter er mængden af allergener faldet væsentligt.

Ved sanering af sengemiljøet vil følgende have en effekt på at reducere allergenniveauet:

- Allergentætte overtræk (omdiskuteret)
- En madras med en høj husstøvmide (allergen)-koncentration bør udskiftes.
- Vaskbare dyner og puder, der tåler vask ved minimum 55 grader, da vask ved denne temperatur slår husstøvmider ihjel.

Følgende vaskehyppigheder anbefales:

- Sengelinned: 2-4 gange om måneden
- Rullemadras: 6-12 gange om året
- Dyne og pude: 4 gange om året

Sanering af soveværelset

Hvis sengemiljøet er blevet saneret kan man også overveje, at sanere soveværelset. Andre velegnede levesteder for husstøvmiderne er "lodne" materialer f.eks. gulvtæpper, polstrede møbler og lignende, og er der mange husstøvmider i sengen, vil det afspejles i disse materialer i soveværelset.

Nøgleordene for en sanering af soveværelset er derfor:

Undgå:

- Væg til væg tæpper
- Polstrede møbler
- Gardiner der ikke kan vaskes
- Mange åbne hylder og reoler fuldt med bøger, legetøj og lignende

Vælg:

- Glatte rengøringsvenlige overflader
- Enkle møbler
- Vaskbare tekstiler
- Lukkede skabe

Reducer fugttilførsel til indeluften.

Luftfugtigheden sænkes, hvis den daglige fugttilførsel til indeluften reduceres:

- Brug ikke vandfordampere/luftbefugtere.
- Tør ikke tøj på stativ.
- Tørretumbler skal have aftræk til det fri.
- Læg låg på gryderne, når der laves mad.

- Undgå lange brusebade, hold døren lukket og husk at tørre op efter dig.
- Undgå planter med et stort vandforbrug.

Kontrol af luftfugtigheden.

Mennesket har ikke en fugtsans, der gør os i stand til at vurdere hvad luftfugtigheden er, men der er andre muligheder til at holde øje med luftfugtigheden.

Sikre tegn på høj luftfugtighed.

- Dug på den indvendige side af termoruder eller andre 2-lags ruder.
- Skuffer og døre binder.
- Afskallet maling og evt. vækst af skimmelsvampe på vinduesrammer eller kolde ydervægge.
- Fugtskjolder på loft og vægge i badeværelset.
- Jordslået, muggen lugt når man kommer udefra.

Hydrometer.

Et hygrometer er et instrument der måler den relative luftfugtighed i procent. Som tommelfingerregel gælder, at luftfugtigheden i boligen skal være:

Sommer: på samme niveau som luftfugtigheden udenfor ca. 60-70 %RF

Vinter: 40-55 %RF

Hvis man bruger et hygrometer er det vigtigt, at det justeres mindst et par gange om måneden. Hygrometret justeres ved at pakke det ind i et gennemblødt klæde i nogle timer.