



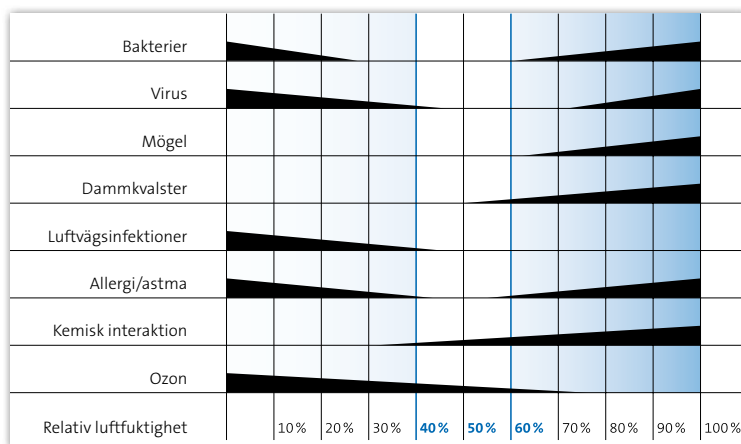
Luftfuktigheten påverkar din hälsa

Kontrollerar ni luftfuktigheten på din arbetsplats?

Rätt inomhusklimat är avgörande för din hälsa

Det är vetenskapligt bevisat att den relativa luftfuktigheten ska ligga på 45–55 % för att ge optimalt välbefinnande och skydd mot sjukdomar. Du är dessvärre inte garanterad rätt luftfuktighet naturligt. Inomhusklimatet påverkas både av luftfuktigheten utomhus som varierar med årstiden, byggnadens ventilationssystem samt människor och material i lokalen. Du kan säkerställa en stabil relativ luftfuktighet med ett system som automatiskt reglerar fuktigheten efter dina behov.

Du är dessvärre inte garanterad rätt luftfuktighet naturligt



Bilden visar sambandet mellan relativ luftfuktighet och hälsa. När luftfuktigheten är mellan 40 och 60 % så är risken för oönskade mikroorganismer och symptom som minst. Nyligen genomförda studier bekräftar också att överföringen av virus, vid t.ex. hosta, minskar avsevärt vid en luftfuktighet över 45 %. Scofield/Sterling – diagram



Inomhusklimat och luftfuktighet går hand i hand. Kännedomen om effekterna av för dåligt inomhusklimat är för lågt inom företag och institutioner. Jeanet Berg, Health Consultant, sätter upp inomhusklimat på dagordningen för att minska sjukfrånvaron och skapa optimalt inomhusklimat.

Minska sjukfrånvaron genom att reglera luftfuktigheten

"Jag brinner för att ge människor de bästa möjliga förhållandena för en hälsosam arbetsmiljö. Inomhusklimat och luftfuktighet hänger samma oavsett om du är medarbetare på ett kontor eller patient på ett sjukhus."

Jeanet Berg har många års erfarenhet som utbildad sjuksköterska inom den privata sektorn, och hon är en eldsjäl inom välbefinnande och hälsa.

Hon sätter fokus på hälsa, inomhusklimat och luftfuktighet på arbetsplatser. På så sätt hjälper hon företag och institutioner med vad de kan göra för att förbättra inomhusklimatet och därmed säkerställa effektiva medarbetare som klarar av att prestera.

Fakta om torr luft

- Problemet med torr luft är som störst under vintermånaderna, eftersom luften inte innehåller lika mycket vattenånga vid kallt väder som vid varmt väder.
- Människan andas in cirka 600–650 liter luft i timmen.
- Under vintermånaderna förlorar man omkring 20–25 % ytterligare vätska genom huden och genom andningen.
- Arbetsmiljön påverkar vår kropp under en hög procentandel av dygnet. På ett år blir det cirka 1 650 timmar.
- Under mer än hälften av dessa arbetstimmar är luften för torr (under 40 %).
- Kontors- och produktionsmiljöer får ofta problem med för torr luft på grund av ventilation, belysning, uppvärmning eller annan värmeavgivning från processutrustning.

Vanliga symtom på för torr luft

- Ögonproblem toppar listan över klagomålen på arbetsmiljön. För låg luftfuktighet är en viktig förklaringsfaktor här.
- Luftburna virus har goda livsvillkor vid för låg luftfuktighet. Arbetsmiljöer med för torr luft kan därför minska sjukfrånvaron med hjälp av befuktning.
- Torr hals, hes röst och ihållande hosta är symtom på för torr luft. Speciellt call-center märker av besvär som dessa om de inte har befuktning.
- Huvudvärk, hård och torr hud, statisk elektricitet och damm hör också till de besvär som är kopplade till för låg luftfuktighet på kontoret.
- Utmattning, trötthet och koncentrationsbesvär kan också minskas genom att man ser till att luftfuktigheten hålls på rätt nivå.