



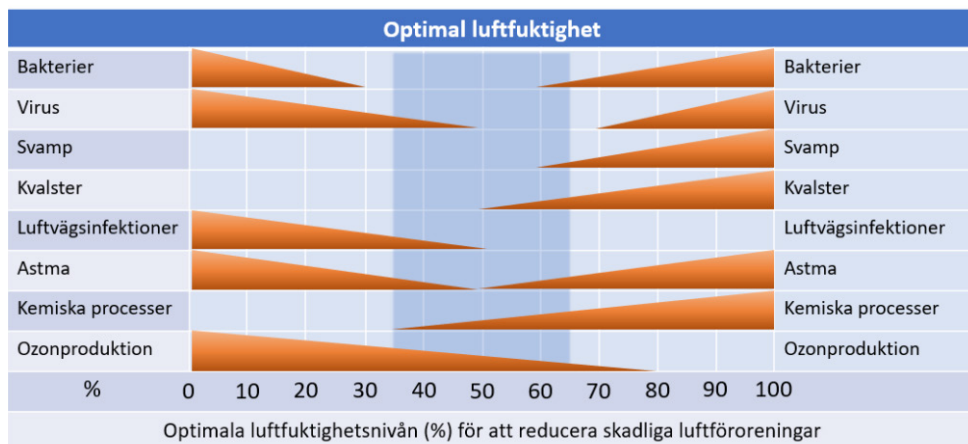
# Torr luft inomhus

Perioden för torr luft brukar vara mellan lucia och midsommar. Då har de flesta bostäder och kontor i Sverige för torr inomhusluft.

Många människor mår dåligt på grund av detta men vet inte varför. Den här broschyren förklarar hur det hänger ihop.

## Problem med torr och fuktig luft

Vi mår bäst när den relativa luftfuktigheten är runt 50 procent. Det är inte jättenoga, mellan 30 och 70 procent går bra. Mycket torr eller mycket fuktig luft ger olika problem, se bilden nedan.



## Tecken på torr luft

De vanligaste tecknen på torr luft är:

- Torr hy
- Irriterade ögon
- Statisk elektricitet och "flygigt" hår
- Irriterad hals, heshet
- Nästäppa och snarkningar nattetid vilket kan ge huvudvärk
- Spruckna läppar
- Återkommande förkylningar

Den som är osäker kan köpa en kombinerad termo- och hygrometer för under 200 kronor.







# Temperaturen påverkar luftfuktigheten

Det finns alltid mer eller mindre vatten i luft. Mängden vatten i luften anges i procent som "procent relativ luftfuktighet". Ordet relativ är viktigt. Procenttalet berättar hur mycket vatten luften innehåller i förhållande till hur mycket vatten som luften maximalt kan innehålla. Maximal mängd påverkas kraftigt av temperaturen. Det vatten som inte kan hållas av luften blir dagg, regn eller snö.

Tänk dig luften ute när det är minus. Den lilla tabellen ovan till höger visar att den

kalla luften bara kan ha 1 gram vatten per kubikmeter som mest. När den luften kommer in och värms till 20 plusgrader sjunker den relativa fuktigheten från 100% till 5% trots att inget vatten tas bort.

Vid den här lufttemperaturen i °C ...	... kan luften innehålla så här många gram vatten/m <sup>3</sup> luft
30	30
20	18
10	10
0	5
-10	2,5
-20	1

Uteluft med 100% luftfuktighet värms till 20°C		
Lufttemperatur ute °C	Luften kommer in och värms 	Luftfuktighet inne när luften värmts upp till 20°C
20	Luften kommer in och värms 	100%
10	Luften kommer in och värms 	35%
0	Luften kommer in och värms 	25%
-10	Luften kommer in och värms 	12%
-20	Luften kommer in och värms 	5%

Relativ luftfuktighet på 5% är alldeles för lågt! Om många människor lever i bostaden tillförs mer fukt när de andas. Det motverkar att inomhusluften blir för torr, men när det är kallt ute räcker det ändå inte till.

## Åtgärder för högre luftfuktighet

Det finns ganska enkla saker du kan göra för att öka luftfuktigheten.

- Ha en lägre inomhustemperatur
- Efter dusch, låt dörren stå öppen en stund
- Torka tvätten så att fukten hamnar i inomhusluften
- Skaffa fler växter, jord och växter avger fukt till luften
- Ställ en skål vatten över elementet
- Använd luftfuktare

## Mer om torr luft

Det är en myt att värme från elradiatorer gör luften torrare men att det inte skulle gälla vattenburen värme. Elradiatorer varken ökar eller minskar fukten i luften. Moderna, täta hus med mekanisk ventilation kan ha torr luft för att mekanisk ventilation (med fläkt) ventilerar lika mycket året runt. Det ger torr luft under vintern. Självdragsventilation blir kraftigare ju kallare det är ute. Det kan ge torr inomhusluft under vintern på samma sätt som mekanisk ventilation gör. Mekanisk ventilation är dock effektivare vilket ofta ger torr luft inomhus.

## Luftfuktare

Luftfuktare finns det flera olika varianter av. Enklast och billigast är de som hängs på element. Ingen el att koppla in, bara fylla på vatten efterhand som det dunstar ut i luften. De som drivs med el är naturligtvis effektivare och finns i många olika storlekar. De mindre är lagom för sovrum och kan vara igång hela dygnet eller bara under nätter. De större kan höja luftfuktigheten i hela bostaden.

Den här informationen är sammanställd av energi- och klimatrådgivningen i Alingsås kommun. Obunden, kostnadsfri rådgivning till hushåll, företag och organisationer.

**Telefon:** 0322-61 61 47 **Mejl:** [jonas.dahl@alingsas.se](mailto:jonas.dahl@alingsas.se)