



HÄLSA OCH INOMHUSKLIMAT

Du kan minska sjukfrånvaron och förbättra inomhusklimatet för dina medarbetare med rätt luftfuktighet



Bra inomhusklimat lönar sig

Produktiviteten förbättras vid bra inomhusklimat. Förbättring av inomhusklimatet kan öka produktiviteten med 10–20 procent på kontorsarbetsplatser med dåligt inomhusklimat. Återbetalningstiden på investeringar i bättre inomhusklimat är därför ofta mindre än ett år. Det visar forskningsprojektet av nordiska ministerrådet ”Working environment and productivity”.

Källa: Suntarbetsliv och Videncenter for Arbejdsmiljø

Förebyggande åtgärder för dåligt inomhusklimat

Förebyggande åtgärder för dåligt inomhusklimat handlar i de flesta fall om enkla åtgärder som till exempel lämplig ventilation, rengöring och reglering av temperatur, luftfuktighet och drag.

Källa: Arbetsmiljöverket



Modell kan beräkna de ekonomiska vinsterna

En ny beräkningsmetod kan visa de ekonomiska vinsterna med att förbättra inomhusklimatet i förhållande till ökad produktivitet. Den är utvecklad av civilingenjör Kasper Lyng Jensen, som har skrivit en industriell doktorsavhandling om sambandet mellan inomhusklimatförbättringar och produktivitet.

”En lite dyrare investering som ett ventilationssystem där man kan reglera temperatur och luftkvalitet kan sammanslaget få en stor effekt. Mina studier visar att det kan ge produktivitetsökningar på flera procent om året, och att återbetalningstiden kan ligga på så lite som mellan ett och två år”,

säger Kasper Lyng Jensen, Center for Bæredygtigt Byggeri på Teknologisk Institut i Danmark

”Dessvärre ser man ofta att investeringar i inomhusklimatet glöms bort eller inte prioriteras. Det är ofta större fokus på att t.ex. sänka energiförbrukningen. Jag tror att det hänger samman med att man tidigare i regel inte har satt ett ekonomiskt värde på omkostnaderna för ett dåligt inomhusklimat”, fortsätter han.

Luftkvalitet gör skillnad



Luftbefuktning främjar hälsan och produktiviteten

Medarbetarna är den viktigaste tillgången. Om företaget ska gå bra måste de anställda inte bara vara motiverade och effektiva, utan också friska. Arbetsplatsens utformning har blivit en allt viktigare faktor för en framgångsrik verksamhet. Utöver en behaglig akustik och lämplig belysning är ett optimalt inomhusklimat en viktig faktor för hur en medarbetare presterar.

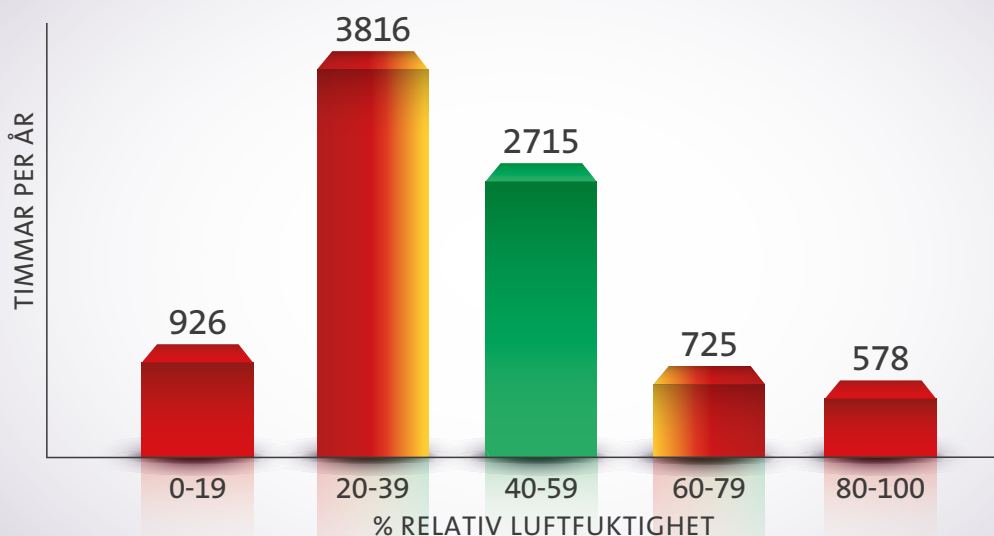
Problem och besvär vid för torr luft

Vid skärmarbete och arbete där man talar mycket är torr luft besvärande och en hälsofara. Torr hals, hes röst och ihållande hosta är symtom på för torr luft. Ögonen är också känsliga för en allt för låg luftfuktighet och kan reagera genom att bli irriterade eller inflammerade.

Vad är den rätta luftfuktigheten i ett bra inomhusklimat?

En optimal luftfuktighet på minst 45 % är en effektiv förebyggande åtgärder om man vill ha en hälsosam arbetsplats. Idag är det enkelt att installera luftbefuktningssystem i både nya och befintliga kontorsbyggnader. Om luftfuktigheten blir för låg i rummet producerar befuktarna fint atomiserade mikroskopiska droppar som direkt absorberas av luften i rummet.

Luften är för torr under knappt hälften av arbetstiden



Antal timmar med variabel luftfuktighet vid ett inomhusklimat på 20°C
Källa: Meteorological data for design of building and installation: Danish reference year

- Luftfuktigheten är skadlig och du bör befukta eller avfukta
- Luftfuktigheten är inte optimal och du bör överväga att befukta eller avfukta
- Luftfuktigheten är bra för hälsan



”Ett dåligt inomhusklimat beror nästan alltid på en kombination av flera orsaker. De viktigaste orsakerna till ett dåligt inomhusklimat är luftens kvalitet, temperatur och relativ fuktighet”.

KÄLLA: VIDENCENTER FÖR ARBETSMILJÖ

”Det är viktigt att inomhusmiljön inte leder till olycksfall eller arbetssjukdomar. För att skapa en bra arbetsmiljö inomhus finns regler om ljud, ljus, luft, temperatur och lokalers utformning”.

KÄLLA: ARBETSMILJÖVERKET

”Luftfuktare kan lindra astma och allergi”.

KÄLLA: ASTMA & ALLERGINLINJEN

KÄLLA: VIDENCENTER FOR ARBETSMILJÖ

Ett dåligt inomhusklimat beror nästan alltid på en kombination av flera olika orsaker. De viktigaste orsakerna till ett dåligt inomhusklimat är luftens kvalitet, temperatur och relativa fuktighet.

Luftens kvalitet

Dålig luft ger dåligt inomhusklimat, och beror på att luften är "förorenad" av en eller flera besvärande eller hälsofarliga element. De vanligaste är damm, olika typer av gaser från byggmaterial eller möbler, parfym, avgaser från trafiken och matos.

Temperatur

Drag och värme ger dåligt inomhusklimat. För hög värme är en av de vanligaste orsakerna till ett dåligt inomhusklimat. En lämplig inomhustemperatur på arbetsplatser som till exempel kontor, skolor eller förskolor är 20–22 °C. Då är det behagligt att arbeta. Vid temperaturer på 23 °C eller högre ökar ofta antalet klagomål över inomhusklimatsymtom. Temperaturen vid stillasittande arbete och normala klimat- och arbetsförhållanden bör inte överstiga 25 °C.

Relativ luftfuktighet

Torr luft kan dock också innebära problem för inomhusklimatet. Är luften för torr torkar slemhinnorna ut, och det kan orsaka trötthet och obehag, särskilt om man arbetar framför en datorskärm. Är luften dessutom dålig på grund av damm eller kemikalier kan det förvärra problemen.

Tecken på dåligt inomhusklimat

KÄLLA: ARBETSMILJÖVERKET

Kroppen är känslig för ett dåligt inomhusklimat, vilket kan visa sig på många olika sätt, och är dessutom ofta individuellt. Människor reagerar ofta olika på samma typ av påverkningar.

De fyra mest frekventa problemen på grund av dåligt inomhusklimat är:

- Torra, kliande eller irriterade ögon, näsa och hals
- Trötthet eller dåsighet
- Heshet, pipande andning och ospecifik överkänslighet
- Huvudvärk
- Rygg- och nackproblem
- Ofta förekommande luftvägsinfektioner och hosta

Dessa symtom kan bero på många andra saker än ett dåligt inomhusklimat. Om de beror på inomhusklimatet uppstår de vanligtvis efter att ha varit en kort stund på arbetsplatsen, blir värre under arbetsdagen, och blir lindrigare eller försvinner helt när arbetsdagen är slut och man har kommit hem.



Luftbefuktning minskar spridningen av luftburna virus

Nyligen genomförda studier visar att luftfuktigheten är den viktigaste aspekten för inomhusklimat, när det gäller inverkan på hälsan. Överlevnadstiden för virus och överföring av virus samt slemhinnornas immunförsvar påverkas i hög grad av luftfuktigheten. I synnerhet i öppna kontorslandskap är torr luft förknippat med en hög risk för att bli smittad av förkylnings- och influensavirus.

Källa: BBC, *The Real Reason Germs Spread in the Winter*



Flimmerhåren i luftvägarna rör sig som gräset i vinden. De är täckta av ett tjockt lager slem. Tillsammans skyddar de kroppen mot angrepp från sjukdomsalstrande smittämnen.

Fördelar med Condairs luftbefuktningslösningar för kontorsmiljöer

- Omfattande global expertis inom många användningsområden i kontorsmiljöer
- Omfattande produktprogram, som tillgodoser kundernas specifika krav
- Fuktstyrningslösningar med låg energiförbrukning, som minskar driftskostnaderna och förbättrar fuktstyrningen
- Lösningar som bidrar till att säkerställa att vatten aldrig utgör en hälsorisk för dina medarbetare
- Lösningar med litet underhållsbehov, vilket minimerar behovet av regelbunden service
- Omfattande service i form av expertrådgivning, design, leverans, installation, driftsättning, underhåll och reservdelar
- Ökad produktivitet genom förbättrad hälsa och minskad sjukfrånvaro.

Torr luft i kontorsmiljöer ger ökad sjukfrånvaro

Kontorsmiljöer som är utrustade med klimatanläggning på sommaren och som värms upp på vintern har en låg luftfuktighet utan korrekt befuktning. Om medarbetarna utsätts under en längre tid för torr luft påverkar det deras hälsa, ökar sjukfrånvaron och ger lägre produktivitet.

Befuktning minskar statisk elektricitet och besvär för medarbetarna

En av de första märkbara effekterna av torr luft är stötar som orsakas av statisk elektricitet som uppstår vid en relativ luftfuktighet på under 40 %. Andra mindre vanliga effekter är torr och kliande hud, obehag på grund av att kontaktlinser torkar ut, irriterade ögon och halsont samt ökad törst.

Låg luftfuktighet ökar risken för luftburna virus

Studier har visat att överföringen av luftburna virus, t.ex. influensa, är större vid låg luftfuktighet. Genom att upprätthålla en optimal luftfuktighet kan man minska överföringen av luftburna virus på kontor och minska sjukfrånvaron.

Optimalt inomhusklimat ger ökad produktivitet hos medarbetarna

Rekommenderad luftfuktighetsnivå för människors välbefinnande är en relativ luftfuktighet på 45–55 %. Stora kontor implementerar industriella luftbefuktningsanläggningar i deras centrala klimatanläggning för att upprätthålla denna nivå. Det finns dock även luftbefuktningsanläggningar som kan användas direkt i rummet och diskret öka luftfuktigheten.





Condair Sverige
www.condair.se

