



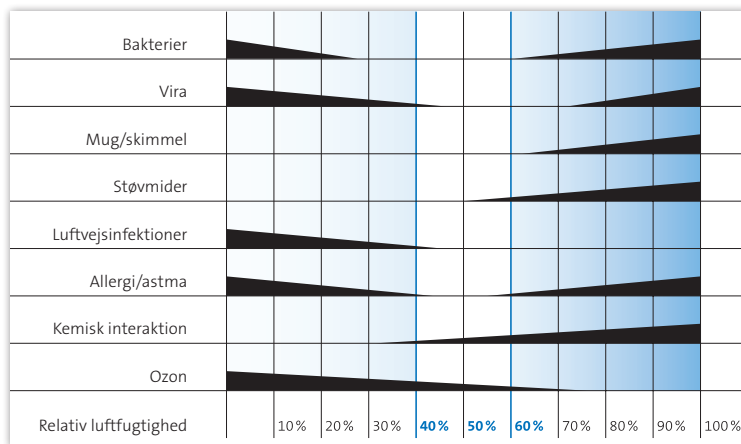
Luftfugtigheden påvirker dit helbred

Styrer I luftfugtigheden på din arbejdsplads?

Det rette indeklima er afgørende for dit helbred

Det er videnskabeligt bevist at den relative luftfugtighed skal ligge på 45-55 % for at give optimalt velvære samt beskyttelse mod sygdom. Du er desværre ikke sikret den rette luftfugtighed fra naturens hånd. Dit indeklima påvirkes både af luftfugtigheden udenfor som varierer efter årstid, bygningens ventilationssystem samt mennesker og materialer i lokalet. Du kan sikre en stabil relativ luftfugtighed med et system der automatisk regulerer fugten efter dine behov.

Du er desværre ikke sikret den rette luftfugtighed fra naturens hånd



Illustrationen påviser sammenhængen mellem relativ luftfugtighed og helbred. Når luftfugtigheden er mellem 40 og 60 % så er risikoen for uønskede mikroorganismer og symptomer mindst. Nyere studier bekræfter også at overførsel af vira ved fx hoste, reduceres væsentligt ved en luftfugtighed over 45 %. Scofield/Sterling - diagram



Indeklima og luftfugtighed går hånd i hånd, og kendskabet til konsekvenserne ved for dårligt indeklima er for lavt i erhvervslivet og institutionerne. Health Consultant Jeanet Berg sætter indeklimaet på dagsordenen for at nedbringe sygefraværet og skabe optimalt indeklima.

Nedbring sygefravær med styring af luftfugtigheden

"Mit hjerte banker for at give mennesker de bedst mulige betingelser for et sundhedsmæssigt sikkert arbejdsmiljø. Indeklima og luftfugtighed hænger sammen, hvad enten du er medarbejder på et kontor eller patient på et hospital."

Jeanet Berg har mange års erfaring som uddannet sygeplejerske inden for den private sektor, og hun er en ildsjæl inden for sundhed og helbred.

Hun sætter fokus på helbred, indeklima og luftfugtighed på arbejdspladser. På den måde hjælper hun virksomheder og institutioner med hvad de kan gøre for at forbedre indeklimaet og dermed sikre sig effektive medarbejdere, der er i stand til at performe.

Fakta om tør luft

- Problemet med tør luft er størst i vintermånederne, fordi luften ikke indeholder så meget vanddamp i koldt vejr som i varmt vejr.
- Mennesket indånder ca. 600-650 liter luft pr. time.
- I vintermånederne mister man ca. 20-25 % ekstra væsker gennem hud og ved vejrtrækning.
- Arbejdsmiljøet påvirker vores krop en stor procentdel af døgnet. På et år bliver det til ca. 1650 timer.
- I over halvdelen af arbejdstimerne vil luften være for tør (under 40 %).
- Kontor- og produktionsmiljøer vil ofte få problemer med for tør luft som følge af ventilation, belysning, opvarmning eller anden varmeafgivelse fra procesudstyr.

Almindelige symptomer på for tør luft

- Øjenproblemer topper listen over arbejdsmiljøklager. For lav luftfugtighed er en væsentlig forklaring.
- Luftbårne vira har gode levevilkår ved for lav luftfugtighed. Arbejdsmiljøer med for tør luft kan derfor mindske sygefraværet ved hjælp af befugtning.
- Tør hals, hæs stemme og vedvarende hoste er symptomer på for tør luft. Især call-centre vil mærke denne gene, hvis de ikke har befugtning.
- Hovedpine, ru og tør hud, statisk elektricitet og støv hører også til blandt generne fra for lav luftfugtighed på kontoret.
- Udmattelse, træthed og koncentrationsbesvær kan også forbedres ved at sørge for den rigtige luftfugtighed.