



Beakta energisparåtgärdernas inverkan på boendehälsan

VAD?

Energibesparing är det viktigaste sättet för hushållen att minska boendets klimat- och miljökonsekvenser. Energisparåtgärder behövs också för att säkerställa elens tillräcklighet nationellt och på grund av de höjda elpriserna.

VARFÖR?

El och annan energi behövs för att hemmet ska vara hälsosamt, fungerande och trivsamt. Energisparåtgärderna får dock inte medföra olägenheter för inomhusmiljön, boendehälsan eller byggnaden. Rätt genomförda energisparåtgärder kan också förbättra kvaliteten på den upplevda inomhusmiljön. Framför allt är energibesparing en miljögärning.

HUR?

Alla hushåll kan spara energi när de identifierar sin egen förbrukning och därigenom sina möjligheter till besparingar. Det är viktigt att tillägna sig energisnåla boendevanor. Hushållen kan pruta på elförbrukningen och påverka koldioxidavtrycket från boendet samt elens tillräcklighet bl.a. genom att flytta förbrukningen till tidpunkter då energipriset är som förmånligast. På så sätt kan man också påverka energifakturans storlek.

Bra rumstemperatur är 21–22 grader

Rumsluftens temperatur ska lämpa sig för boende och vistelse. Temperaturen har en direkt inverkan på boendetrivseln och det finns individuella skillnader i hur den upplevs. Temperaturen kan sänkas till under 21 grader, men det rekommenderas att den hålls vid minst 18 grader. Beakta dock dem som använder utrymmet när temperaturen regleras; om det finns äldre eller barn i utrymmena ska rumstemperaturen vara minst 20 grader. Beakta även eventuellt drag.

I andra än bebodda utrymmen kan temperaturen sänkas till under 18 grader. Rekommenderad temperatur är till exempel 5 grader för garage och 12 grader för förråd. Även i andra än bebodda utrymmen ska man se till att ventilationen är tillräcklig och följa upp den relativa fuktigheten i inomhusluften särskilt vid hård köld. Temperaturen får inte heller sjunka så lågt att det uppstår en risk för att vattenledningarna fryser.

Stäng inte av ventilationen där hemma

Syftet med ventilationen är att avlägsna föroreningar ur inomhusluften och ersätta dem med luft som är tillräckligt ren. Se till att den maskinella ventilationen har underhållits i tid, att filtren har bytts ut, att tilluftens temperatur har justerats och att luftmängderna har kontrollerats.

Behovet av ventilation är större i utrymmen som utsätts för fuktbelastning, såsom våtrum. Håll alltid ventilationen påslagen i dessa utrymmen och effektivisera den när fuktbelastningen ökar, såsom när du använder dusch. Håll också alltid värmen på i dessa utrymmen.

Stäng eller täpp inte till ventilationsventilerna. Om byggnaden har maskinell radonborttagning ska den inte stängas av eller dess effekt sänkas.

Byggnadens tilläggsisolering ska planeras noggrant

Energireparationer i en byggnad ska alltid planeras av en yrkesutbildad person. Beakta att till exempel en felaktigt genomförd tilläggsisolering av en byggnad kan orsaka fuktskador.

Sänk inte temperaturen på varmt tappvatten

För att bekämpa legionellabakterier lönar det sig att hålla det varma bruksvattnet cirka 55–60 grader. I stället för att sänka tappvattnets temperatur kan du spara genom att minska användningen av varmt vatten till exempel genom att förkorta duschtiden. Beakta att vattenpunkterna i hemmet ska användas regelbundet, helst dagligen.



Rätt genomförda energisparåtgärder kan också förbättra kvaliteten på den upplevda inomhusmiljön.



Skräp och behandlat trä hör inte hemma i eldstaden.

Använd endast rent och torrt trä i hushållets eldstäder, såsom i spisen och bastuugnen. Ta in veden 1–2 dygn i förväg före användning. Beakta att skräp och behandlat trä inte hör till eldstaden och att man ska undvika att bränna trä med liten luftmängd, dvs. pyrelndning. Håll eldstaden i skick genom att följa bruksanvisningarna och genom regelbunden sotning. Kom också ihåg att förvara veden på rätt sätt.

Bränn ljus med eftertanke

LED-lampor är energieffektiva och därför behöver ljuskällorna inte ersättas med levande ljus. Ljusen ökar bland annat partiklarna i rumsluften. Om du ändå bränner ljus, släck dem helst genom att kväva dem. Beakta även brandsäkerheten.

Mer information

Institutet för hälsa och välfärd (THL) undersöker miljöns påverkan på människors hälsa och tar fram central information om hälsoriskerna i miljön och om alternativa metoder för att avvärga dessa risker. thl.fi/inomhusluft

Kontaktuppgifter

Anniina Salmela
Specialforskare, hälsosäkerhet, anniina.salmela@thl.fi
Institutet för hälsa och välfärd
thl.fi | [@THLorg](https://twitter.com/THLorg)