

Värme och varmvatten svarar för en stor del av boendekostnaderna. Det är kostnader som går att påverka. Att hushålla med landets energitillgångar är en angelägenhet för oss alla.

- På nätterna – dra för gardiner, persienner och rullgardiner. De isolerar.
- Vädra inte bort värmen – reglera med element istället
- Försök undvika möbler eller gardiner framför elementen.
- Låt tomma rum vara mörka rum.
- Stäng TV:n och radion när du inte lyssnar.
- Ha högst 20 grader inomhus. Varför inte ta på en kofta.
- Duscha istället för att bada.
- Frosta av kyl och frys.
- Diska inte under rinnande vatten.
- Vädra snabbt vid tvärdrag.
- Kontrollera att tätningslisterna i fönster och ytterdörr är effektiva.
- Rengör ventiler och filter regelbundet och låt friskluftsventilerna vara öppna.

Inredningstips för en bra inomhusmiljö

Är du dammallergisk eller allergisk mot att damma? Genom att vara medveten om hur inredningen påverkar städ- och tvättrutiner, kan tid och hälsa sparas. Allergiker och andra överkänsliga personer mår i allmänhet bättre i en välstädd hemmamiljö. Men även normalt känsliga personer kan få ett hem som är enklare att städa.

Vi har samlat några enkla tips för hur hemmet kan inredas med hänsyn till hälsa och hur städningen kan förenklas.



Sovrum

Säng och sängbord bör ha höga ben så att man lätt kan städa under dem. Det är bra att ha småsaker, tidningar och böcker i slutna förvaring. Gardiner av bomull är lättare att tvätta.

Massivt trä är ett bra sängmaterial. Ingår spånskivor i någon form så se till att de är svanmärkta.

En säng med ribbotten, 12 mm polyester madrass är ett bra val. Se till att inte ha en tät sängbotten eftersom det då blir fuktigt längst ned i madrassen, vilket gynnar kvalstertillväxt. Madrasskydd kan vara ett bra val men det ska vara avtagbart och kunna tvättas utan att krympa. Detta är extra viktigt för personer med klåda och eksem. Tvätta madrasskyddet innan användning. Undvik tjocka resårbottnar, eftersom de samlar damm och är svåra att få tillräckligt rena.

Barnsovrums

Täckan och kuddar som är stoppade med polyesterfibrer kan ge en "dunkänsla". Alternativet kan vara istoppstäckan som inte blir så varma, med tanke på eksem o.d. Sängkläder bör vara av bomull utan synliga fröskal och

obehandlade. Är man känslig för formalin skall yttertyget på täcken och kuddar vara fria från detta. Se till att starkare textilfärger inte innehåller ämnen som ger besvär. Undvik luddiga överkast (som drar åt sig damm) och välj istället lättvättade överkast av bomull. Tänk dock på att indisk bomull kan innehålla rester av fröskal. Byt sängkläder minst en gång per vecka och vädra dem ofta så att kvalstertillväxten inte gynnas. Sängkläder bör kunna tvättas i minst 60 grader.



Vardagsrum

Soffan och fåtöljen har lösa dynor, istället för fast stoppning. Den avtagbara klädseln kan tvättas i 60 gr. Undvik dun, fjäder och tagel.

Syntetmaterial som t.ex. polyesterfibrer och polyeter är bra stoppning.

Möbler på höga ben underlättar golvvärdningen.

Bokhyllan kan bli lätt att flytta om den har hjul.

Prydnadsaker och böcker förvaras bäst i skåp istället för på öppna hyllor. Vitrinskåp är både snygga och bra exempel på slutna förvaringsalternativ för prydnadsaker. Tänk på att inte ställa soffan framför elementen eftersom den då kan hindra värmen från elementet att spridas i rummet.

Hall

Mattor, t.ex. trasmattor som lätt kan tvättas i 60 grader är bra val. Undvik heltäckningsmattor och luddiga mattor. En dörrmatta förhindrar att smuts utifrån sprids in i lägenheten. Ställ alla skor i en skohylla istället för direkt på golvet.