

## Luftbefuktning vintertid:

# Främja medarbetarnas hälsa

Torr luft från värmesystem, täppta näsor och torra slemhinnor – vintern sätter verkligen hälsan på prov. Rätt luftbefuktning bidrar till att förhindra sjukdom och skydda era medarbetare.

### Luftbefuktning – kampen mot torr luft från värmesystem

När det är kallt utomhus körs värme- och ventilationsanläggningarna för fullt. Det medför lägre luftfuktighet på kontoret och att den luft som medarbetarna andas in torkar ut slemhinnorna snabbt. Det går ut över medarbetarnas hälsa. De blir trötta, har svårt att koncentrera sig och klagar på halsont och svidande ögon. Det kan förekomma infektioner som medför hosta, förkylning, luftrörskatarr och bihåleinflammation, vilket är nästa sjukdomssteg. Torr luft från en värmeanläggning är en av huvudorsakerna till den årliga vågen av förkylning och influensa.

Studier har visat att det finns ett samband mellan återkommande luftvägssjukdomar om vintern och dålig inomhusluft. Förklaringen är: När damm, smuts och bakterier sätter sig på näsans slemhinnor hjälper de pyttesmå flimmerhåren till att flytta dem ner mot halsen, där de hostas upp eller sväljas. För att det ska ske måste dock luften som andas in vara tillräckligt fuktig. Torr luft tar upp vatten från slemhinnorna och torkar ut dem.

### Luft och fukt

Luft består av en blandning av gaser, flytande partiklar och vattenånga. Merparten av de flytande partiklarna är föroreningar som är hälsofarliga. Inomhus sätter sig de flesta av dessa partiklar på ytor som t.ex. skrivbord, hyllor och fönsterbrädor tillsammans med "vanligt" damm. Medarbetarnas aktivitet (att gå runt, öppna och stänga dörrar etc.) och ventilationen får dammet att virvla runt, och därefter andas in.

Dammet virvlar enklare upp när luften i rummet är torr, vilket alla som ansvarar för att städa hemma kan intyga. Dammet och de skadliga partiklarna och sjukdomsalstrande smittämnen, som blandas med dammet, svävar också runt i luften mycket längre tid när luften är torr. Därför slutar det med att medarbetarna andas in det.

*Torr luft från värmeanläggningar, täppta näsor och torra slemhinnor – vintern sätter verkligen hälsan på prov.*



Rätt luftbefuktning minskar mängden skadliga partiklar som medarbetarna andas in och skapar en bättre luftkvalitet. Vatten binder samman de små partiklarna så att de blir tyngre, snabbare faller till marken och enklare klibbar fast på ytor. På så sätt hålls de borta från luften och era medarbetare kan återigen andas fritt.

### En behaglig och hälsosam miljö för era medarbetare

Den ideala luftfuktigheten i en inomhusmiljö är mellan 45 och 55 %. Det är behagligast när fuktigheten ligger inom detta område, och sjukdomsalstrande smittämnen och luftföroreningar hålls till ett minimum. Det finns huvudsakligen två slags luftbefeuktare som kan hålla inomhusluften fuktig, även när värmen är på:



Fuktminskningen får ytskiktet som stödjer flimmerhåren att skrupna och bli tunnare. De tillplattade flimmerhåren kan inte längre röra sig fritt fram och tillbaka. Flimmerhåren slutar därför att röra på sig och bakterier har gott om tid att tränga in i de intilliggande cellerna och orsaka infektion.

**Isotermiska system:** Dessa system fungerar med fukt och är därför extra hygieniska.

**Adiabatiska system:** Dessa system använder atomisering av kallt vatten för att tillföra fukt till luften och är därför mycket energibesparande. Det är också möjligt att ansluta hygienlösningar.

Vilket system som är bäst för ert befuktningssystem beror på byggregler och tekniska säkerhetskrav. Det måste också säkerställas att systemet passar kontorsbyggnadens konstruktion. Det bästa tillvägagångssättet är att få hjälp av en expert innan man beslutar sig för att köpa ett luftbefuktningssystem.

## Så påverkar den relativa luftfuktigheten partiklar:

Efterhand som den relativa luftfuktigheten stiger blir flytande partiklar större och tyngre. De rör sig långsammare och faller snabbare ner till marken, vilket bidrar till att minimera spridningen av virus, bakterier och allergener.



Inomhus finns ett särskilt högt antal av dessa partiklar, som omsluts av vatten. De innehåller damm, virus, bakterier och allergener. När luften är torr skrupnar dessa partiklar och blir lättare och mer rörliga och kan sprida bakterier över mycket stora avstånd.

