

< Miljöhälsa online (<http://www.slsso.se/miljohalsa-online/>)

Inomhusmiljö

I dagens samhälle tillbringar vi väldigt mycket tid inomhus, varför inomhusmiljön har stor betydelse för vår hälsa. Nästan 8 procent av befolkningen i Stockholms län uppger att de har ögon-, näs- eller luftvägsproblem på grund av inomhusmiljön.



Miljöfaktorer inomhus

Med inomhusmiljö menas i allmänhet de miljöfaktorer som påverkar oss när vi vistas i byggnader, som bostäder, arbetsplatser, skolor och fritidslokaler. Hit hör till exempel fysikaliska miljöfaktorer som temperatur, belysning och buller. En annan viktig miljöfaktor är luftens kvalitet, i synnerhet dess innehåll av kemiska och biologiska föroreningar i form av partiklar eller gasformiga ämnen. Luftkvaliteten avgörs delvis av byggnadens utformning, materialval och installationer men också av byggnadens underhåll och vad den används till. Byggnadens ventilationssystem är avgörande för god luftkvalitet. Om inte förorenad luft ersätts av frisk luft i tillräcklig omfattning ökar luftens halt av föroreningar vilket kan orsaka besvär och ohälsa. Luftföroreningar avges bland annat från bygg- och inredningsmaterial, särskilt under inverkan av fukt. Fukt kan leda till ökad avgivning av kemiska ämnen och även leda till att nya ämnen bildas och att kvalster och mögel växer till. Att vistas i byggnader med fukt, mögel och kvalster har kopplats till ökade astma- och luftvägsbesvär och allergiska besvär från ögon, näsa och hals.

Inomhusluften är av central betydelse för hur vi exponeras för olika miljöfaktorer och ämnen som orsakar olika hälsobesvär. Över tid har inomhusmiljön blivit bättre genom att halterna av olika kemiska ämnen,

framförallt från byggmaterial, har minskat, men mycket kan fortfarande bli bättre. Andra miljöfaktorer som påverkar inomhusmiljön, som t.ex. miljötobaksrök, föroreningar och buller från utomhusmiljön, tas upp i egna avsnitt: se Miljötobaksrök, Luftföroreningar och Buller.

Läs mer om inomhusmiljö

Hur påverkas vi av vår inomhusmiljö?



Barn och inomhusmiljö



Exponering för olika ämnen i inomhusmiljön



Barns exponering i inomhusmiljö



Trångboddhet och smittspridning under en pandemi



Regler och riktlinjer för inomhusmiljö



Länkar och kunskapsdokument



Förstasidan miljöhälsa online

