

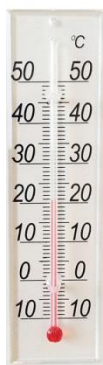
## Om inomhusmiljön i din bostad

Har du problem med inomhusmiljön i din bostad? Det kan handla om att det är för kallt, dålig ventilation, fukt och mögel, buller, skadedjur eller radon. Då ska du först kontakta din hyresvärd eller bostadsrättsförening.

Om du inte får hjälp eller om problemet är kvar kan du kontakta oss på miljöförvaltningen. Du kan även vända dig till oss om du har frågor.

Här informerar vi om hur din inomhusmiljö bör vara och vad du som boende kan göra.

### Lufttemperatur



I din bostad ska du kunna ha minst 20°C varmt.

#### Det här kan du göra:

- Ha en termometer inomhus för att veta om du har för kallt i bostaden.

Med en termometer kan du kontrollera om du har tillräckligt varmt i din bostad.

#### Det här kan du göra:

- Håll tilluftsventiler och tilluftsdon öppna så att frisk luft kan komma in i din bostad.
- Håll frånluftsdon och filtret i köksfläkten rena så att inte frånluftsflödena försämras.
- Håll din bostad städad. Genom att minska mängden damm bidrar du till en bra luftkvalitet. Använd gärna miljövänliga rengöringsmedel.

### Vattentemperatur

Vattnet i varmvattenberedare ska vara minst 60°C och varmvattnet i kranar minst 50°C för att minska risken för att legionellabakterier växer i vattensystemet. Det är också viktigt att kallvattnet är kallt.

#### Det här kan du göra

- Kontakta din hyresvärd eller bostadsrättsförening om du har problem med vattentemperaturen.



Håll frånluftsdon i till exempel badrum rena.

### Ventilation och luftkvalitet

Det ska finnas en fungerande ventilation i din bostad. Ventilationen ska se till att frisk luft kommer in i bostaden och att den använda luften förs ut. Ett tecken på att du har dålig ventilation är instängd lukt. Du ska inte få in matos eller andra lukter från dina grannar.

### Fukt och mögel

Din bostad ska vara fri från fukt- och mögelskador. Det kan bildas mögel på platser där det är fuktigt och dålig ventilation.

Tecken på fuktskador kan vara dålig lukt, fläckar i taket eller på väggar och bubblor i tapeten eller på golvet. Fuktskador måste åtgärdas så snabbt som möjligt.

### Det här kan du göra

- Om du upptäcker tecken på en fuktskada ska du anmäla det till din hyresvärd eller bostadsrättsförening så snabbt som möjligt.

### Buller

Ljud som vi känner oss störda av kallas för buller. Det finns riktvärden för hur högt det får låta och under vilka tider på dygnet. Bullerstörningar kan till exempel orsakas av tvättstugor, närliggande verksamheter eller fläktar.

### Det här kan du göra

- Om du störs av buller från en verksamhet ska du först kontakta verksamheten. Om du störs av buller från din fastighet ska du kontakta din hyresvärd eller bostadsrättsförening.

### Skadedjur

Din bostad ska vara fri från möss, kackerlackor, vägglöss och andra skadedjur.



*Väglöss ska inte finnas i din bostad.*

### Det här kan du göra

- Så fort du upptäcker skadedjur i din bostad ska du anmäla det till din hyresvärd eller bostadsrättsförening.

### Radon

Höga halter av radon i bostäder utgör ingen akut fara men är en långsiktig hälsorisk som behöver åtgärdas. För att ta reda på radonhalten måste din fastighetsägare mäta radon i en viss andel av bostäderna i huset.

Om det finns radonhalter över riktvärdet 200 Bq/m<sup>3</sup> i din eller i någon annan bostad i huset ska fastighetsägaren göra de åtgärder som krävs för att sänka halterna. Efter åtgärderna ska fastighetsägaren göra nya mätningar för att kontrollera att radonhalterna har sänkts.

### Det här kan du göra

- Det är alltid viktigt att du håller dina tilluftsventiler och tilluftsdon öppna. Om de stängs finns en risk för att du kan få en för hög radonhalt i din bostad.

### Kontakta oss

Har du frågor, vill få mer information eller göra en anmälan är du välkommen att kontakta oss på miljöförvaltningen.

Telefon: 018-727 43 04, måndag–torsdag 9.00–11.00

E-post: miljöförvaltningen@ uppsala.se