

Årsagerne til dårligt indeklima på arbejdspladsen er oftest temperatur og træk, dårlig luftkvalitet på grund af f.eks. støv, afgangning, fugt og mikroorganismer samt dårlige lys- og lydforhold.

Dårligt indeklima kan give gener, symptomer og sygdom i form af irritation af øjne og slimhinder, kvalme, svimmelhed, hovedpine, unaturlig træthed og uspecifikke overfølsomhedsreaktioner.

Indeklimasympptomer skyldes ofte en kombination af flere faktorer.



Krav

- Arbejdssteder skal indrettes fuldt forsvarligt, så forholdene hverken på kort eller lang sigt påvirker den fysiske eller psykiske sundhed negativt.
- Ved arbejdspladsvurderingen (APV) skal det afdækkes, om der er påvirkninger, der skaber et dårligt indeklima og dermed risiko for gener, symptomer og sygdomme, herunder om:
 - medarbejdere oplever gener fra temperatur, træk, ventilation, støv og mikroorganismer, luftfugtighed, statisk elektricitet, belysning og lyd.
 - bygningskonstruktioner og materialer giver forsvarlig isolering mod fugt, varme og kulde.
 - der er tilfredsstillende lyd-, klima- og lysforhold.
 - der er bygningsmaterialer, der afgiver dampe og støv.

Gode råd

- For at opnå et behageligt og sundt indeklima er det nødvendigt, at den forurenede luft udskiftes med frisk luft. Der skal derfor være et luftskifte, som sikrer en tilfredsstillende luftkvalitet.
- Indeklima-gener er ofte et problemområde i kontormiljøet. Følgende gode råd kan benyttes ved kontorer:
 - Hav en temperatur på 20-22° C.
 - Ryd op.
 - Hold en fornuftig rengøringsstandard.
 - Etabler mekanisk ventilation, hvor der er stor belastning fra mennesker og maskiner.
 - Luft jævnlige ud.

Referencer

- [Arbejdstilsynets vejledning om indeklima. A.1.2-1, 2008 \(opdateret 2018\)](#)
- [BFA Velfærd og offentlig administration – Hvad er indeklima](#)