



17-03-2015 07:00 CET

Unngå pollenmareritt hjemme

Det hjelper ikke alltid å flykte innendørs i pollensesongen. Slurver du med renholdet, kan inneluften bli mer forurenset av pollen og støv enn luften utenfor huset.

For nær én million nordmenn er våren ensbetydende med nysing, kløende øyne og slapphet. Selv om mange pollenallergikere prøver å holde seg mest mulig innendørs, forsvinner ofte ikke plagene av den grunn.

– Inneluften forurenses av partikler som vi selv drar med oss inn. I tillegg kommer pollen og støv inn gjennom åpne vinduer og luftkanaler. Til enkelte tider av døgnet kan luften inne i huset bli mer forurenset av pollen og støv

enn luften utenfor huset, sier Kai Gustavsen, fagsjef for inneklima i [Norges Astma- og Allergiforbund \(NAAF\)](#).

Pollenspredningen fra hassel og or begynte to uker tidligere enn normalt i år. Sesongen varer vanligvis fra mars til august, men den blir stadig lengre på grunn av mildere klima.

[Les her om hvordan man kan sørge for bedre inneklima hjemme](#)

Det er mulig å stenge noen av partiklene ute ved å bruke pollenfiltre foran vinduer og lufteventiler, samt ved å holde vinduene mest mulig lukket.

– Likevel vil huset sakte, men sikkert fylles opp av pollen og støv. Vi frakter det med inn og det samler seg på overflater, i tepper, på inventar, på klær og i grove tekstiler. Våre bevegelser i rommet bidrar til å virvle opp pollen og støv som pustes inn eller havner på øynene og slimhinnene, sier Gustavsen.

Luftrensere fjerner pollen

Mye tyder på at nordmenn begynner å ta innelufta på alvor. Elkjøp opplever en eksplosjonsartet vekst i salget av produkter som lover bedre inneklima.

– I 2014 solgte vi 60 prosent flere luftrensere enn året før. For avfuktere var økningen hele 80 prosent, sier innkjøpssjef Espen Nordheim i [Elkjøp](#).

Avfuktere gjør inneklimaet bedre ved å fjerne luftfuktighet og dermed redusere risikoen for soppvekst og råte. Luftrensere fjerner bakterier, virus og pollen fra luften.

– Vi omgir oss med utrolig mange ting som trekker til seg støv og pollen, for eksempel skjermer og tørkestativer. De nye luftrensene er små og effektive. De suger inn støv, bakterier, virus og pollen og steker dem på høy temperatur. Ut kommer ren og frisk luft, sier Nordheim.

Luftrenseren virker bare i det rommet den plasseres i. Likevel trenger du ikke å kjøpe en renser for hvert rom i huset.

– Bruk den i det rommet hvor du oppholder deg mest, for eksempel på soverommet. Det vil bidra til færre allergiplager om natten. Uansett kan luftrensere enkelt flyttes på, sier Espen Nordheim i Elkjøp.

Finn fram støvsugeren

Et svært effektivt tiltak mot pollen innendørs er å støvsuge grundig og ofte.

– God luft inne er også avhengig av godt renhold. Støvsugere med [partikkelfilter \(HEPA-filter\)](#) bidrar til at luften som blåses ut av støvsugeren nesten ikke inneholder støvpartikler. Du kan også bruke en tørr mikrofiberklut. Du bør støvsuge lufteventilene over vinduer og i ytterveggen, slik at pollen, støv og døde insekter fjernes fra luftekanalene, sier Kai Gustavsen i NAAF.

Det er nesten umulig å fjerne all pollen i et hus. I stedet foreslår Kai Gustavsen at man prøver å gjøre ett rom i huset til en pollenfri sone.

– Da har du i alle fall ett fristed hvor du får redusert allergiplagene, sier Gustavsen.

Råd mot pollenplager i huset

Kilde: Norges Astma- og Allergiforbund

Elkjøp er et av Nordens største handelsforetak innen forbrukerelektronikk og elektriske husholdningsapparater, og omsatte for NOK 26,9 milliarder i regnskapsåret 2013/14. Driftsresultatet var NOK 1.146 millioner.

Konsernet har etablert detaljistvirksomhet i Norge, Sverige, Danmark, Finland,

Island, Grønland og på Færøyene, med hovedforankring rundt stormarkedskonseptet.

Alle de 390 varehusene i Norden får i hovedsak sin vareforsyning fra egen distribusjonsvirksomhet, med sentrallager i Jönköping på 100.000 kvadratmeter.

Ca 10.000 ansatte er sysselsatt i Elkjøp-konsernet, som er eid av britiske Dixons Carphone - en av Europas største forhandlere innen forbrukerelektronikk.

Kontaktpersoner



Madeleine Schøyen Bergly

Pressekontakt

Kommunikasjonssjef, Elkjøp Norge

madeleine.schoyen@elkjop.no

95703597