



2015-03-17 16:17 CET

# Undgå pollen-mareridt hjemme

For mange danskere er foråret ensbetydende med nys, kløende øjne og slaphed. Selv om mange pollenallergikere prøver at holde sig mest muligt indendørs, forsvinder alle plagerne ikke af den grund.

"Indeluften forurenes af partikler, som vi selv tager med os ind. I tillæg kommer pollen og støv ind gennem åbne vinduer og ventilation. På enkelte tider af døgnet kan luften inde i huset ligefrem blive mere forurenet af pollen og støv end luften udenfor huset," siger Kai Gustavsén, fagchef for indeklima i Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF).

Pollensæsonen varer normalt fra marts til august, men den bliver stadig længere på grund af mildere klima.

Det er muligt at holde nogle af partiklerne ude ved at bruge pollenfilter foran vinduer og ventilation, samt ved at holde vinduerne mest muligt lukket.

"Alligevel vil huset langsomt, men sikkert blive fyldt op med pollen og støv. Vi fragter det med ind, og det samler sig på overflader, i tæpper, på inventar, på tøj og i grove tekstiler. Vores bevægelser i rummet bidrager til at hvirvle pollen og støv op, som pustes ind eller havner i øjnene og slimhinderne," siger Kai Gustavsen.

### **Luftrensere fjerner pollen**

Meget tyder på, at danskere begynder at tage indeklimaet alvorligt. Elgiganten oplever en eksplosiv vækst i salget af produkter som lover bedre indeklima.

"I 2014 solgte vi 60 procent flere luftrensere end året før. For affugtere var øgningen hele 80 procent," siger salgsschef i Elgiganten, Morten Farvin.

Affugtere gør indeklimaet bedre ved at fjerne luftfugtighed og dermed reduceres risikoen for svampevækst og råd. Luftrensere fjerner bakterier, virus og pollen fra luften.

"Vi omgiver os med utrolig mange ting, som trækker støv og pollen til sig, for eksempel skærme og tørrestativer. De nye luftrensere er små og effektive. De suger støv, bakterier, virus og pollen ind og steger dem på høj temperatur. Ud kommer ren og frisk luft," siger Morten Farvin.

Luftrenseren virker kun i det rum den placeres i. Alligevel har du ikke behov for at købe en renser for hvert rum i huset.

"Brug den i det rum hvor du opholder dig mest, for eksempel i soveværelset. Det vil bidrage til færre allergiplager om natten. Uanset hvad kan luftrenseren nemt flyttes rundt," siger Morten Farvin fra Elgiganten.

### **Find støvsugeren frem**

Et meget effektivt tiltag mod pollen indendørs er at støvsuge grundigt og ofte.

"God luft inde er også afhængig af god rengøring. Støvsugere med partikelfilter (HEPA-filter) bidrager til at luften som blæses ud af støvsugeren næsten ikke indeholder støvpartikler. Du kan også bruge en tør mikrofiberklud. Du bør støvsuge luftventilerne over vinduer og i ydervæggen, så pollen, støv og døde insekter fjernes fra luftkanalerne," siger Kai Gustavsen i Norges Astma- og Allergiforbund.

Det er næsten umuligt at fjerne al pollen i et hus. I stedet foreslår Kai Gustavsen at man prøver at gøre et værelse i huset til en pollenfri zone.

"Så har du i hvert fald et fristed hvor du får reduceret allergiplagerne," siger Kai Gustavsen.

### **Råd mod pollenplager i huset**

- Tag medicin efter lægens anvisninger. Start i tide, og før symptomerne bliver for stærke.
- Vask ansigt og hænder når du har været ude i højsæsonen.
- Skyld hår og skift pudebetræk før sengetid.
- Pollenpartiklerne samler sig på overflader, i tæpper og grove tekstiler. De hvirvles op og pustes ind. God rengøring hjælper!
- Undgå udluftning af huset når pollenudslippet er størst. Luft ud om aftenen, natten eller på dage med regn.
- Undgå at tørre tøj eller sengetøj ude midt på dagen.
- Hav ikke allergifremkaldende blomster indendørs.
- Skift filtre i ventilationssystemer før og efter pollensæsonen.
- Katte, hunde og andre pelsdyr får pollen i pelsen udenfor. En vask hjælper.
- Brug pollenfilter foran vinduer og ventilation.
- Lav dig et pollenfrit værelse ved at lukke vinduer og ventiler. Montér tætningslister ved døren. Støvsug ofte og placer en luftrenser i værelset. Husk at vaske dig og tage pollenfrit indetøj på før du går ind.

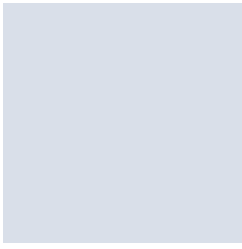
*Kilde: Norges Astma- og Allergiforbund*

---

Elgiganten er en af Danmarks førende varehuskæder indenfor mærkevareprodukter i hjemme-elektronik og hårde/hvidevarer. Elgiganten blev etableret i Danmark i 1996 og har i dag ca. 2.000 medarbejdere fordelt på 29 varehuse landet over samt en af landets største internetbutikker på [Elgiganten.dk](http://Elgiganten.dk).

Elgiganten A/S omsatte i regnskabsåret 2013-14 for i alt 5 milliarder danske kroner. Elgiganten A/S indgår i Elkjøp Nordic-koncernen, der i regnskabsåret 2013/14 omsatte for i alt 26,9 milliarder norske kroner. Der er i Norden i alt 390 varehuse og ca. 10.000 medarbejdere. Alle nordiske varehuse forsynes fra det 100.000 kvm store centrallager i Jönköping, Sverige. Elkjøp-koncernen ejes af britiske Dixons Carphone.

## Kontaktpersoner



**Kristian Willanger**

Pressekontakt

kristian.willanger@elkjop.no