

1. Vad menar vi med inomhusmiljö?

Uppdaterad 240920

Skillnaden mellan "ren" inomhusmiljö och industriell arbetsmiljö

Vi svenskar vistas inomhus ca 90 % av vår totala livstid. **Inomhusmiljön** är omgivningen runt oss när vi är hemma, i skolan, på jobbet, i vårdlokaler, går på bio/bibliotek eller vistas i andra offentliga miljöer. När vi är inomhus förväntar vi oss normalt att luften ska vara bra och att inte omgivningen ska påverka vår hälsa eller komfort negativt. Tvärtom vill vi bli skyddade mot utemiljöns kyla eller värme och skyddade mot buller och luftföroreningar. I bostäder, skolor/förskolor och vårdlokaler vistas även känsliga personer: barn, gamla och sjuka. Där är en bra inomhusmiljö särskilt viktig för hälsan.

Arbetsmiljön är omgivningen runt oss när vi arbetar. En del arbeten sker utomhus eller i kollektivtrafiken, men de flesta arbetar numera inomhus och ofta i en bra miljö. Det finns emellertid även arbetsmiljöer – både inom- och utomhus, s.k. **industriella arbetsmiljöer** – med skadligt buller, strålning, farliga luftföroreningar eller annat som personalen måste skyddas mot. På sin arbetsplats vistas man normalt mindre än 25 % av tiden under en vanlig vecka. För att få arbeta får man varken vara för ung, för gammal eller för sjuk. Av de här skälen behöver kraven på arbetsmiljön inte vara lika stränga som på miljön i t.ex. bostäder.

SWESIAQ är en förening för personer som intresserar sig för inomhusmiljöfrågor, i första hand för **icke-industriell inomhusmiljö**. Vi intresserar oss mindre för industriella arbetsmiljöer med kända hälsorisker. Kraven på inomhusmiljön i bostäder, i skolor/förskolor, vårdlokaler och i offentliga lokaler måste ställas högre än kraven på arbetsmiljön. Detta framgår också i svensk lagstiftning. För dessa miljöer gäller **Miljöbalken** medan kraven på arbetsmiljön finns i **Arbetsmiljölagen**. Skolor/förskolor, vårdlokaler, bibliotek, mm är samtidigt arbetsplatser, så där gäller båda lagarna parallellt. För privata kontor gäller däremot bara Arbetsmiljölagen, trots att personalen har rätt att förvänta sig en god miljö. Det som vi kallar **inomhusmiljö** i dessa **Frågor och svar** (FAQ) handlar om icke-industriell inomhusmiljö – i bostäder, skolor/förskolor, vårdlokaler, i offentliga miljöer – men även i bl.a. privata kontor.

Miljöfaktorer som påverkar oss i inomhusmiljön

Inomhusmiljön kan sägas bestå en mängd **inomhusmiljöfaktorer** som påverkar oss – i positiv eller negativ riktning – när vi befinner oss i ett visst rum i en viss byggnad. Inomhusmiljöfaktorer finns av olika typer:

- **Psykosociala miljöfaktorer.** När vi inte är ensamma påverkas vi av alla människor runt om oss; av vad människor säger och gör. Vi påverkas även av den ordlösa kommunikationen.
- **Fysikaliska miljöfaktorer:**
 - *Belysning:* ljusstyrka, bländning, flimmer, ljuskvalitet, förekomst av dagsljus, ...
 - *Annan strålning/Elektromagnetiska fält:* statisk elektricitet, radon, lågfrekventa fält, ..
 - *Omgivningsljud:* starka och plötsliga ljud, samtal i omgivningen, svaga men ständiga ljud från datorer och ventilation, infraljud, ...
 - *Vibrationer:* Från byggnaden eller från trafik, byggarbeten utanför, ...
 - *Temperaturförhållanden:* För varmt, för kallt eller dragigt
 - *Luftfuktigheten:* För låg eller för hög
- **Luftkvalitet** – luftens innehåll av luftföroreningar:
 - *Partiklar* som svävar i luften: från några nanometer till ca 100 µm i storlek och av olika ursprung: asbest och andra fibrer, rök, bakterier, mögelfragment, mögelsporer, pollen, textildamm, hudflagn, sot, vägdamm, PM₁, PM_{2,5}, PM₁₀, ...

- *Gaser*: fria molekyler i luften av ämnen som är i *gasform vid rumstemperatur*, t.ex. koldioxid, kvävedioxid, ozon, ...
- *Flyktiga ämnen*: fria molekyler i luften från emissioner från ämnen som är *vätskor eller fasta ämnen i rumstemperatur*: formaldehyd, 2-etylhexanol, limonen, kloranisoler, ...
- *Lukter* (luktande gaser eller luktande partiklar) är också en del av luftkvaliteten

Inom SWESIAQ intresserar vi oss för **den totala innemiljön**, alltså den sammanvägda effekten av alla de olika innemiljöfaktorerna. De samverkar ju när de påverkar oss och kan därför ibland vara svåra skilja åt. Dessutom måste man alltid tänka på **den individuella känsligheten** – olika personer kan reagera mycket olika på samma miljöfaktor. SWESIAQs huvudfokus är det svåra området **luftkvalitet**.

Bilden nedanför är hämtad från **SWESIAQ-modellen** – vår metod för en systematisk utredning av orsaker till att människor mår dåligt i innemiljön, det vi kallar **innemiljöproblem**. Bilden visar hur de olika miljöfaktorerna samverkar och påverkar oss. Siffrorna i bilden hänvisar till korta avsnitt i råden där man kan läsa mer. Läs också under fråga 4!

