

# Har du problem inomhus i din bostad?

Ibland kan det finnas problem inomhus där du bor.

Problemen kan påverka din hälsa och göra att du inte mår bra.

Det kan till exempel vara för kallt eller för varmt,

luften kan vara dålig.

Det kan finnas skadedjur och ohyra.

Om det finns problem inomhus där du bor kan du få hjälp.

Om du hyr en lägenhet ska du prata med din hyresvärd.

Om du bor i en bostadsrätt

ska du prata med den som bestämmer i din förening.

Om du inte får hjälp av din hyresvärd eller din förening

kan du kontakta din kommun.

Det är kommunens miljö- och hälsoskyddskontor

du ska prata med.

## Så här kontaktar du din kommun:

Du kan ringa nummer:

Du kan mejla till:

Kommunens webbplats:

## Vilka problem kan finnas inomhus i bostaden?

- Det kan vara för kallt eller för varmt.
- Luften kan vara dålig.
- Det kan finnas fukt eller mögel.

- Det kan finnas skadedjur och ohyra, till exempel vägglöss eller kackerlackor.
- Det finns inget vatten i kranen eller duschen.
- Vattnet kan vara för kallt eller för varmt.
- Det kan finnas en vattenläcka.
- Det kan vara stopp i avloppet.
- Det kan finnas oljud och låta mycket från en fläkt, från trafik eller hög musik på natten.

Om det finns sådana här problem där du bor ska du först prata med din hyresvärd.

Om du inte får hjälp ska du prata med kommunen.

## Så här tar du hand om din bostad

Du som bor i lägenheten har ansvar att ta hand om den.

### Ta hand om ventilationen för att få bra luft

- Håll ventilerna som tar in frisk luft öppna. De ventilerna finns ofta i eller vid fönstren.
- Rengör ventilerna som suger ut smutsig luft. De ventilerna finns i badrummet och köket.
- Vädra ibland. Öppna fönster och dörrar en kort stund så frisk luft kommer in.
- Sätt på köksfläkten när du lagar mat. Rengör fettfiltret i fläkten ofta.

### Håll koll så att det inte blir skador av vatten och fukt

- Håll koll på kranar och vattenledningar så att de inte läcker.
- Torka upp spillt vatten, även i badrummet.
- Håll rent under badkar och i badrum.

- Om det finns en fläkt i badrummet, sätt på den när någon badar eller duschar. Låt fläkten vara på en stund efteråt.
- Om det finns ett fönster i badrummet, öppna det efter att någon badat eller duschat.
- Använd duschdraperi i badrummet.
- Undvik att borra hål i väggarna nära duschen.

### När det är kallt ute

- Se till att det inte står några möbler eller tjocka gardiner framför elementen.  
Då sprids värmen från elementen ut i bostaden.
- Ställ soffor och sängar längs innerväggar.  
Innerväggar är varmare än ytterväggar.

### När det är varmt ute

- Använd persienner, gardiner eller markiser framför fönstren.
- Håll fönster och dörrar stängda om det är väldigt varmt ute.  
Öppna fönster och dörrar först när det blivit svalare.

### Var uppmärksam på skadedjur och ohyra

- Se till att skadedjur inte kommer åt mat eller matrester.
- Förvara mjöl, gryn och nötter och liknande mat i täta förpackningar.
- Håll bostaden ren och städad.  
Städa även bakom spisen och i skåp, hyllor och lådor.
- När du tar hem varor, möbler eller bagage,  
kontrollera att det inte finns skadedjur eller ohyra i dem.