

Isoler din bolig, og spring forkølelsen over

Host, nys og feber. Bor du i en kold bolig, hvor det trækker, har du sikkert en unødigt høj varmeregning. Men der er også risiko for, at du bliver syg. For når du fryser, er du mere modtagelig over for sygdom, mener professor i virus- og immunsygdomme. Go' Energis gratis Tjekliste for isolering hjælper dig med at finde ud af, hvor du skal sætte ind, hvis du ikke kan holde på varmen i dit hjem.

Du sidder i sofaen godt omgivet af tæpper og slapper af med en god bog. Vinduet er lukket, men alligevel mærker du en kold brise omkring dig. En brise, der ville være behagelig på en strand i Mexico, men ikke i Danmark på en kold og grå forårsdag. Du går ud i køkkenet for at lave en kop te at varme dig på og småløber tilbage over det iskolde gulv.

"I en utæt bolig kan der være træk fra eksempelvis vinduer og brevsprækker. Men du kan også opleve kulde fra vægge og lofter, der ikke er tilstrækkeligt isoleret. Her taler vi om kuldene-fald, der viser sig som træk og kolde gulve," siger Ole Michael Jensen, der er seniorforsker på Statens Byggeforskningsinstitut.

Mange forkølelser kan være udløst af, at man fryser og er udsat for træk og kulde. Det vurderer Allan Randrup Thomsen, der er professor i virus- og immunsygdomme ved Københavns Universitet, på baggrund af flere undersøgelser.

"Meget tyder på, at du har større risiko for at blive smittet med influenza, når du fryser. Kulden får nemlig blodkarrene til at trække sig sammen, og blodtilførslen til næsen samt andre perifere områder reduceres for at sikre temperaturen i hjernen og hjerte. Med mindre blod i næseslimhinderne er der ikke altid nok immunceller til at bremse et forkølelsesvirus. Desuden overlever virus bedre i kulde end i varme, og smittefaren er derfor endnu større, når det er koldt," siger han.

Tjek, hvor det trækker fra

Det kan være svært at beskytte sig fuldstændig mod kulde, når man er udenfor. Men der er mange muligheder for at mindske træk og kulde i sit hjem. Go' Energi har lavet en Tjekliste for isolering, der guider husejere hele vejen rundt om isoleringen i huset og kommer med forslag til, hvordan man holder bedre på varmen. Blandt andet ved at minimere træk og kulde.

Du finder Go' Energis Tjekliste for isolering på www.GoEnergi.dk/forbruger/vaerktoejer/tjeklister/tjekliste-for-isolering

"Ved at bruge Go' Energis Tjekliste for isolering kommer du hele vejen rundt om husets isolering og får et overblik over, hvor du kan sætte ind. For eksempel kan en hulmursisolering og tætning af vinduer skåne dig for en unødigt høj varmeregning og træk i boligen," siger Martine Kildeby, projektleder i Go' Energi.

De store forbedringer

- Efterisolering af loft
- Hulmursisolering
- Udskiftning af ruder til energiruder eller -glas, hvis det ikke er gjort i forvejen. Læs mere på Go' Energis Tjekliste på www.GoEnergi.dk/forbruger/vaerktoejer/tjeklister/tjekliste-for-isolering

De små forbedringer

- Tætning af utætheder ved døre og vinduer
- Lukning af ubrugt katteløb eller brevsprække med en tyk plade

Yderligere oplysninger:

Martine Kildeby, projektleder i Go' Energi, tlf. 33 95 58 10, e-mail: mrk@goenergi.dk
Go' Energis Pressetelefon: 41 31 90 09 (åben kl. 07-22).

Om Go' Energi

Go' Energi er en uvildig organisation med bestyrelse udpeget af klima-, energi og bygningsministeren. Formålet med Go' Energi er at fremme energieffektiviseringer i husholdninger, det offentlige og erhvervslivet inden for alle former for energiforbrug – undtagen transport. Virkemidlerne er kampagner og formidling af viden i et konstruktivt samarbejde med markedets aktører. Go' Energi bygger videre på Elsparefondens arbejde.