

Luft Corona ud!

Sommeren er ved at være slut. Vi begynder at lukke for vinduerne og opholde os mere indendørs. De fleste ved godt, at de skal lufte ud flere gange om dagen. Men når det begynder at blive koldt udenfor, kan det være svært at lukke den dejlige varme ud, for at få frisk luft ind. I dette efterår er det dog ekstra vigtigt at gøre. For udover fugt, partikler, CO₂ og andre gasarter, der er usunde for os, kan luften også indeholder Coronavirus.

Smittespredning og sygdomsforløb

Jo længere tid du opholder dig i et lukket rum, jo mindre rummet er og jo flere der er derinde, desto større er risikoen for at få rigtig mange viruspartikler ned i luftvejene. Derfor er det ekstra vigtigt at få luftet ud på arbejdspladsen, i skolen, i institutionerne og andre steder, hvor mange mennesker er samlet. Men det er også vigtigt at få luftet ud derhjemme, hvor nogen desværre også får virus inden for døren.

Fra andre virussygdomme ved man, at en høj dosis ved første infektion giver et værre sygdomsforløb og højere dødelighed. Og alt tyder på, at det samme gør sig gældende for covid-19.

Derfor er det vigtigt at få luftet ud regelmæssigt, så koncentrationen af viruspartikler ikke bliver høj.

Sådan bør du lufte ud derhjemme

Luft ud mindst tre gange om dagen. Den bedste måde at lufte ud på er ved at lave gennemtræk i nogle minutter. På den måde bliver luften udskiftet, uden at overflader på vægge og møbler når at blive kolde – de vil kræve en større mængde energi at få varmet op igen, end hvis det kun er luften, der skal opvarmes.

Så gør udluftning til en vane. Det vil dels begrænse spredningen af coronavirus og dels mindske sygdommens alvorlighed, hvis du skulle blive smittet.

Med venlig hilsen
Agendacenteret

