



# ARBEIÐSEFTIRLITIÐ

Administration of Occupational Safety and Health  
Fútalág 1B ☛ P.O.Box 1134 ☛ FO-110 Tórshavn ☛ Faroe Islands  
Tlf. +298 317811 ☛ Fax +298 314489 ☛ E-mail: [info@arbeidseftirlit.fo](mailto:info@arbeidseftirlit.fo)

Skrásetingar nr.:

**L-A002-1**

## Leiðbeining um inniluft

### *Alment.*

Henda leiðbeining gevur eitt yvirlit yvir tær oftast fyrikomandi orsökirnar til ampar av inniluftini og ávísir loysnir.

Inniluftssjúka er altjóða viðurkend, m.a. av altjóða heilsusamskipanini (WHO). Eyðkennini kunnu vera ymisk frá smávegis ampum til so ógvuslig eyðkenni hjá einstøkum, at tey siga arbeiði sítt frá sær.

Í frágreiðingini hjá WHO um inniluftssjúkuna ("Sjúkumynd av sjúkum bygningum") stendur m.a.: "Í summum bygningum førir upphald við sær, at eitt ella fleira av fylgjandi eyðkennum koma fyrri oftari enn vanligt: Ørkymlan í eygum, nös og svølgrúmi, turrar slímhinnur og húð, húðin rodnar, møðsemi, høvuðþína, andaleiðssmittur, hosti, hæsi, fisandi andadráttur, skriði, ótilskilað ovurviðkvæmisseyðkenni, vaml, ørilsí."

### *Ampar av inniluft.*

Ampar av inniluft kunnu t.d. koma til sjóndar, tá nógv starvsfólk klaga um gjóstur, ov nógvan hita, vánaligt ljós o.s.fr.

Vánalig inniluft stendst ofta ov vánaligari bygging ella røkt. Verður hetta bøtt, hvørva eyðkennini hjá starvsfólkinum. Tó ber ikki altíð til at síggja ella máta nakran mun í viðurskiftunum í einum bygningi, har starvsfólkið hevur hópin av eyðkennum, og viðurskiftunum í einum javnlíkum bygningi, har tey starvsettu eingi eyðkenni hava.

### *Hitastig og gjóstur.*

Hitastig og klæði skulu svara til ta likamligu rørsluna. Sum høvuðsregla verður sagt, at 20-24°C er góður hiti, tá rørslan er avmarkað (t.d. í skúlum, á stovnum og skrivstovum). Luftgóðskan roynist tó ofta best, tá hitin er 21-22°C.

### *Lógarheimild:*

Løgtingslóg nr. 58 um arbeiðaravernd frá 24. mai 1974 við seinni broytingum.

### *Útgivið fyrstu ferð:*

**4. februar 1988**

### *Seinastu broytingar:*

**19. november 1997**

Um hitin broytist meira enn 4°C ein arbeiðsdag í einum upphaldshøli, kennist tað ofta ófýsið, og

hitamunurin mátaður nær gólvinum og í hövuðshædd, eigur at vera minni enn 4°C.

Tað er tí av stórum týdningi, at hitaskipanin kann stillast innan fyri lutfalsliga smá øki, so hølini um summarið ikki verða ovurheit vegna ov nógvan sólhita gjøgnum vindeyguni, ov vánaligari bjálving ella lítlari ventilatión í loftshæddini, serstakliga í bygningum við flatum taki.

Illa bjálvaðir veggir, gólv og vindeygu geva um veturin ofta kulda frá sær ella kuldageisling, ið kennist sum gjóstur. Ótættar hurðar ella vindeygu geva ofta gjósturampar, serstakliga í samband við ventilatiósskipanir.

#### *Avgassingar.*

Nógv evni (t.d. formaldehyd og ávís lívrúnnin upploysingarevni) ørkymla slímhinnurnar, tá tey eru nóg konsentrerað. Avgassingin frá byggiltfari og innbúgvni minkar so við og við. Hesir trupulleikar eru tí størstir í nýbygningum og í illa ventileraðum hølum.

Ávísar arbeiðsgongdir, t.d. fotokopiering, seta framleiðslu í gongd av evnum, ið eru ógvuliga ørkymlandi fyri slímhinnuna. Tí er ofta neyðugt at hava eina góða mekaniska ventilatión.

#### *Ventilatión.*

Luftin í einum høli kann verða dálkað vegna avgassing frá byggiltfari, innbúgvni (formaldehyd, upploysingarevni o.ø.) og arbeiðsgongdum, umframt lukti, koltvísúrni og sveitta frá menniskjum.

Fyri at fáa fríska og heilsugóða innluft er neyðugt, at hin dálkaða luftin verður skift út við reina luftuttanífrá. Nøgðin av luftnýggjanini verður ofta nevnd luftskiftið, t.v.s. hvussu ofta luftin í einum høli verður skift um tíman. Luftnýggjanin kann henda við natúrligari ella við mekaniskari ventilatión.

Undir natúrligari ventilatión kemur luftuttanífrá ella úr grannahølum inn í hølið gjøgnum rivur við vindeygu og hurðar, umframt tá hurðar og vindeygu verða nýtt.

Í vanligum arbeiðshølum uttan dálkandi arbeiðsgongdir er hesin ventilatiósháttur ofta nóg góður.

Fyri at spara hitaútreiðslur og minka um gjósturampar verða hurðar og vindeygu ofta tett. Luftskiftið minkar og ein verður tí noyddur at lufta ofta út, t.d. við at opna vindeyguni nakrar minuttir hvønn tíma.

Menniskjan broytir samansetingina av luftini í umhvørvinum við at nýta súrevni og avgeva koltvísúrni og sveitta. Tí er tørvurin á luftskifti í einum høli treytað av talinum á persónum í hølinum. Í summum førum er mekanisk ventilatión neyðug. Til at meta um ventilatióinina kann nøgðin av koltvísúrni nýtast; hon eigur ikki at vera størri enn 0,1 %, og um hon fer upp um 0,2 %, má luftskiftið økjast ella talið á persónum minkast.

Tubbaksroyking hevur stóran týdning fyri støddina á luftskiftinum, t.d. skal ventilatióin í einum høli, har fólk roykir, vera meira enn 2,5 ferðir størri enn tað er neyðugt aðrastaðni, fyri at tryggja eina góða luftgóðsku.

Har mekanisk ventilatiósskipan er sett upp, hevur tað týdning, at hon javnan verður kannað og røkt av starvsfólki við serstakari vitan um, hvussu ventilatiósskipanin virkar.

Tá ein ventilatióonsskipan er nýtt eina tíð, tippast filtur, dust legst á ræsir o.a. Luftnøgðin verður minni, tí mótstöðan verður størri. Rakstrarleiðbeiningin skal tí ávísa eftirkanningarhættir, stilling og reingerð av ventilatióonsskipanini, og hetta arbeiði eigur at verða gjørt javnan.

Harafrat kann tað vera ein fyrimunur, ella kanska beinleiðis neyðugt, at hava eina serstaka ventilatióon nær sjálvari arbeiðsgongdini fyri at forða luftdálking og hitaspjaðing í umhvørvinum, t.d. av límarbeiði og fotokopimaskinum.

### ***Dust og smáverur.***

Luftin í bygningum inniheldur altíð størri ella minni mongdir av partiklum (dust og smáverum). Smáverur og dust, ið stava frá djóraverum (t.d. hundahár) og plantuevnum (t.d. sáð), kunnu ørkymla og skapa ovurviðkvæmiseyðkenni í eygum, nös og lungum. Annað dust (frá ólivrunnum evni, t.d. vanligt húsdust) elvir sjáldan til óvurviðkvæmi, men kann geva eyðkenni av ørkymling.

At dustið verður koyrt burtur við góðari reingerð hevur týðning av tí, at dustpartiklar kunnu geva trupulleikar í innluftini. Hvussu og hvussu ofta reingerðin skal fara fram, eigur at svara til innrættingina av hølunum (innbúgv), hvussu yvirflaturarnar eru (hálar, óslættar, vovnar) umframt nýtsla av hølunum (fólk ið koma uttanífrá, tal av persónum, hvussu nógv verður gjørt í hølunum o.a.).

Trupulleikar av dusti eru oftast, har teppi eru á gólvunum, og tað sæst, at viðurskiftini verða betri, um reingerðin verður betrað í samband við, at teppini kanska verða koyrd burtur.

Slavin luft gevur smáverum góðar móguleikar at vaksa, og tí er best at sleppa sær undan vátligum teppum, t.d. við inngongdirnar har nógv fólk gongur. Av tí at væta, ið stavar frá kuldabrum, fremur vøksturin av smáverum, eiga tiltøk at fremjast, soleiðis at sleppast kann undan slíkum.

### ***Væta í luftini.***

Ampar standast vanliga ikki av vætu í luftini, um hin lutfalsliga vætan er millum 25-60 %. Smáir soppar og húsdustmottur trívast tó best, um nógv væta er. Hin lutfalsliga vætan eigur tí um veturin at vera undir 40-45 %.

### ***Støðuravmagn.***

Tað er sambandið millum klæði, skósólar og tað, sum er á gólvunum, ið avger, um persónar verða løddir við støðuravmagn. Um annað av hesum er bjálvað, kann hin einstaki verða ógvuliga løddur (upp til fleiri túsund volt). Hetta kan føra ringar og týðiligar hvøkkir við sær. Ein neisti frá einum persóni, løddur til 300 volt, kann tendra teir flestu spreingjandi dampirnar, t.d. dampar frá upploysingarevnum. Teir flestu skógvar kunnu geva stórar spenningar, tí er lættast at loysa trupulleikan við at broyta bjálvingarførið í gólvklæðingini.

Hetta kann gerast við javnan at viðgera gólvið við einum antistatiskum evni, ið leggur eitt sera tunt lag á klæðingina, sum sýgur vætuna úr luftini til sín. Løðingin kann tá leiðast burtur í tí lagnum.

Um klæðingin er fóst (linoleum, vinyl, asfalt, træ, betong o.a.), kann viðgerðin fara fram við at vaska gólvið í einari upploysing av tí antistatiska evninum. Viðgerðin eigur vanliga at fara fram hvørja ferð, gólvið verður vaskað. Hitt antistatiska evnið verður sprænt á vovnar klæðingar. Um henda viðgerðin fer fram á rættan hátt, virkar hon í 2-3 mánaðir.

At enda skal sigast, at bæði fastir og vovnir klæðingar fáast antistatiskir; hetta má tilráðast, um nýtt

skal keypast.

### *Ljós.*

"Dansk Standard 700" gevur leiðbeiningar viðvíkjandi ljósi í arbeiðshólum. Vanliga eru eingir ampar, um hesar leiðbeiningar verða fylgdar. Ljósbrotyngar, slit og tørvandi reingerð kunnu tó føra keðiligar og ørkymlandi ávirkanir við sær. Um ljósið verður broytt, eigur ein tí at ansa eftir, at t.d. einki ørkymlandi endurskin verður. Munurin millum sýnislutin og baksýni hevur stóran týðning, tá umstøðurnar at síggja skulu vera góðar.

Slit kann føra við sær at t.d. ljósevnisrør byrja at flykra. Ein gerst móðari av hesum flykri.

At enda ger vanligur skittur, at ljósið minkar við 30-50 %. Tí eigur reingerðin eisini at umfata tær ymsu ljóskeldurnar.

### *Ljóð.*

Fyri at fáa eitt gott arbeiðsumhvørvi, er neyðugt at ljóðviðurskiftini eisini eru góð. Tað er tí av týðningi, at hølið er hósandi ljóðdoyvt, og at larmur og ristingar frá grannahólum ella uttanífrá ikki gera ónáðir hjá øðrum, t.d. í samband við terminalarbeiði (EDV).

Fyri annars at fáa góð ljóðviðurskifti (akustikk) er tað neyðugt, at eftirljóðstíðin er tilpassað tað virksemini, sum verður útint. T.d. má klangstíðin í upphaldshólum á stovnum ikki fara upp um 0,6 sekund í frekvensøkinum 125-2000 Hz.

### *Endi.*

Um ikki trupulleikar av umhvørvinum kunnu loysast á deildini, má trygdarsamskipanin hava eftirlit við arbeiðsplássinum og koma við uppskotum, sum gera umhvørvið betri.

Í samband við eftirlitið á arbeiðsplássinum, kann trygdarsamskipanin gera einfaldar kanningar, t.d. máta hitan.

Fyri at hjálpa trygdarsamskipanum í kanningunum, hevur Arbeiðseftirlitið gjørt spurnarbløð, sum kortleggja bygningsviðurskifti og ampar av umhvørvinum. Spurnarbløð og leiðbeiningar fær trygdarskipanin frá Arbeiðseftirlitinum.

Um trygdarskipanin hereftir ikki fær givið uppskot til loysnir, ið leiðslan kann góðtaka, eiga sakkøn at verða spurð, t.d. ráðgevandi verkfrøðingafeløg ella tekniskir stovnar. Tað ber eisini til at spyrja Arbeiðseftirlitið.

**Arbeiðseftirlitið, 4. februar 1988.**

**Eli Davidsen, stjóri (sign.)**