



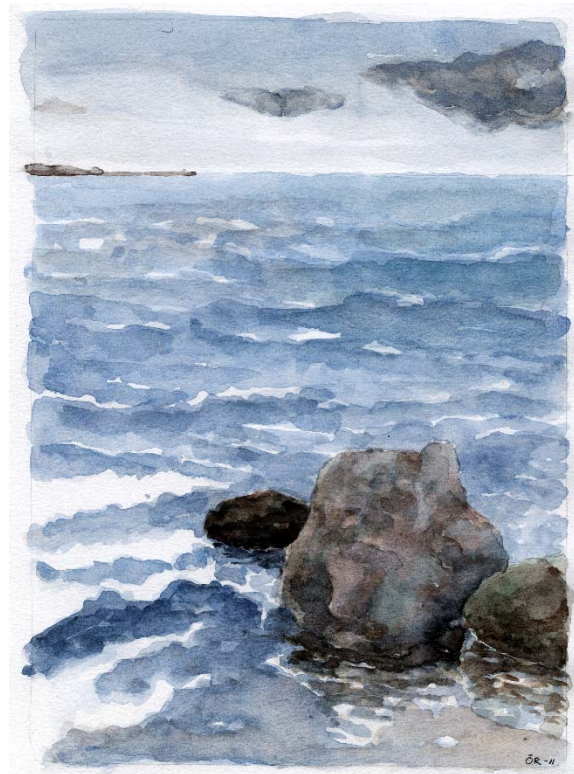
Allergiförebyggande arbete

Framtagen av Region Gotlands Allergikommité

Datum 2017-12-11

Gäller 2018-2025

Version 1



www.gotland.se/allergikommiten

Allergiförebyggande arbete

Innehåll

Inledning	3
Så här arbetar vi i Region Gotland.....	3
Syfte	4
Ansvar.....	4
Kontakt	4
Inomhusmiljö	5
Offentliga lokaler.....	5
Rökning	6
Dofter	6
Djur	6
Utomhusmiljö	7
Mat	7
Elöverkänslighet	8
Referenser och länkar	8
Bilaga	9
Allergichecklista inför om- och nybyggnation av Region Gotlands fastigheter	9
Skapa goda inomhusmiljöer	9
Produktrekommendationer.....	9
Inför byggnation – planeringsstadiet	10

Inledning

Allergiska besvär har blivit allt vanligare och är ett stort folkhälsoproblem i Sverige. I dag har var tredje person astma, eksem, allergi eller hösnuva. I grundskolan har 8-10 procent av eleverna astma. Allergier drabbar lika många män som kvinnor och pojkar som flickor.

Vid allergi fungerar kroppens immunsystem inte riktigt som det ska. Ofarliga ämnen som de flesta människor tål, uppfattas som skadligt av kroppen och man får besvär. Allergi yttrar sig på olika sätt och i växlande svårighetsgrad samt kan förändras med tid, ålder och årstid. Besvären kan variera från nästäppa, kliande ögon eller hud till svåra eksem, livshotande astmaanfall och allergisk chock.

De vanligaste orsakerna till allergiska besvär är pälsdjur, pollen, olika födoämnen, kvalster och mögel. Dessutom kan damm, tobaksrök och dofter ge besvär utan att egentlig allergi föreligger. Överkänslighet och allergi kan ge liknande besvär men har olika orsaksmekanismer. I befolkningen drabbas cirka 40 % av någon form av allergi.

Orsaken till den kraftiga ökningen av allergisjukdomar är inte klarlagd och det finns ännu inte entydig kunskap om hur vi kan minska allergiutvecklingen. Däremot finns kunskap om vad vi kan göra för att minska risken för besvär hos de som redan har astma och allergi. Astma och allergi i familjen är den starkaste riskfaktorn. I samspel med miljö och levnadsförhållanden påverkas allergiutvecklingen. I vår miljö utgör exponering för rökning, luftföroreningar, fukt och mögel i bostäder, vissa plaster eller kemikalier en ökad risk. Det finns inga botemedel mot allergi, men genom miljöförbättrande åtgärder kan den som redan fått besvär må mycket bättre och risken för att allergin förvärras minskas.

Så här arbetar vi i Region Gotland

För att lyckas med miljöförbättrande åtgärder behövs kunskap, lättillgänglig information och förändring av attityder. Vidare behövs en tydlig ansvarsfördelning mellan olika instanser samt ett självklart tillämpande av försiktighetsprincipen när miljö eller verksamhet riskerar att medföra skada eller olägenhet för människors hälsa. Det är särskilt viktigt att snabbt åtgärda brister i miljöer där barn vistas. Genom att arbeta tvärsektoriellt och att ha ett helhetsperspektiv på barns och vuxnas hälsa har vi möjlighet att öka hälsa, delaktighet och livskvalitet samt minska utanförskap och frånvaro från exempelvis skola och arbete. Ett sätt att arbeta systematiskt med miljöförbättrande åtgärder är att regelbundet använda allergironden.

Region Gotlands allergikommitté har sedan 1996 ett uppdrag att samordna och tillvarata erfarenhet och kompetens inom Region Gotland. Allergikommittén består av experter med tvärsektoriell kunskap inom områdena teknik, medicin, miljö och hälsa. Här ingår representanter från Hälso- och sjukvårdsförvaltningen, Teknikförvaltningen, Utbildnings- och arbetslivsförvaltningen, Samhällsbyggnadsförvaltningen - Miljö och hälsoskydd samt Astma- och Allergiföreningen.

Allergikommitténs målsättning är att verka allergiförebyggande i offentlig miljö genom att:

- åtgärda brister i offentliga inomhusmiljöer
- verka för allergiförebyggande arbete
- öka medvetenheten om allergier
- påverka attityder genom information

Syfte

Riktlinjerna ska vägleda, underlätta och ge ökad kunskap i det allergiförebyggande arbetet inom Region Gotlands verksamheter. Utifrån aktuell kunskap minska uppkomsten, lindra allergier och annan överkänslighet och därmed minska den enskildes besvär och samhällets kostnader.

Särskilt viktigt är det arbetet som riktar sig till miljöer där barn och ungdomar vistas.

Ansvar

Allergikommittén ansvarar för fortlöpande revidering av riktlinjerna.

Kontakt

Allergikommitténs uppdrag är att verka allergiförebyggande och att ge råd och stöd vid bland annat renovering av lokaler för att skapa så goda förutsättningar som möjligt ur ett allergiperspektiv.

Region Gotlands Allergikommitté är tacksam för kompletterande synpunkter på sådant vi kanske inte tänkt på. Våra kontaktuppgifter och vårt uppdrag finns på www.gotland.se/allergikommitten.

Inomhusmiljö

Utomhusluften, byggnaden och verksamheten i byggnaden utgör tillsammans inomhusmiljön. De föroreningar som finns i utomhusluften blandas med föroreningarna från inomhusluften. De största problemen inomhus för personer med allergiska besvär är:

- pälsdjur
- damm
- brister i ventilation
- fukt och mögel
- emissioner (kemikalier som frigörs) från byggnadsmaterial och inredning
- tobaksrök
- växter
- dofter

Symtom på astma/allergi och överkänslighet har ett tydligt samband med osund inomhusmiljö. Den kan dels orsaka besvär men kan också ge ökade besvär hos den som redan är drabbad.

Osund inomhusmiljö kan orsakas av otillräcklig ventilation. Den kan också orsakas av fukt som i sin tur leder till ökat frigörande av flyktiga ämnen samt risk för bakterie och mögeltillväxt samt kvalsterförekomst.

Alla bör kunna vistas inomhus utan risk för negativa hälsoeffekter.

Offentliga lokaler

- Lokaler används och sköts så att personer med astma och allergi kan vistas där utan att öka sin medicinerings.
- Ventilationen ska vara verksamhetsanpassad och uppfylla normer och lagar. Ventilationen ska anpassas till förändringar i verksamheten.
- Verksamheterna gör årliga genomgångar som omfattar allergirond eller liknande, ventilation, städrutiner, uppföljning och revidering av åtgärdsplaner.
- Folkhälsomyndighetens allmänna råd om städning i förskolor och skolor ska följas. Astma- och Allergiförbundets rekommenderade lista för allergivänliga rengöringsmedel och växter bör användas.
- Fastighetsansvariga ska ha aktuell kunskap om allergisäkra metoder och byggmaterial.
- Vid nybyggnad och renovering ska allergivänliga material med låga emissionsvärden användas enligt Allergikommitténs dokument ”Allergi-checklista inför om – och nybyggnad av regionens fastigheter”.
- Speciella försiktighetsåtgärder krävs vid renovering under pågående verksamhet.
- Information om renovering eller ombyggnad av lokaler ska ske i samråd med ansvarig verksamhetsledare och berörda i lokalerna och vårdnadshavare när det gäller lokaler som barn vistas i.

- Regionen har ett ansvar för att välja produkter, byggmetoder och material som inte framkallar besvär. Var observant på att miljövänligt inte självklart är det samma som allergisäkert.

Rökning

Tobaksrök är den allvarligaste enskilda luftföroreningen inomhus. Passiv tobaksrök är en bidragande orsak till att barn utvecklar astma och fortsatt exponering under lång tid ger ökad risk för utveckling av svårare astmasjukdom. Alla påverkas negativt vid exponering av tobaksrök.

Barn som utsätts för tobaksrök löper större risk för att drabbas av astma. Barn som har astma får minskade besvär om vårdnadshavare slutar att röka. Barn som utsätts för tobaksrök blir mer känsliga för påverkan från andra luftföroreningar som avges från trafik och inomhusmiljöer. Tobakslagen ska följas vilket innebär att lokaler för barn och ungdomar skall vara helt rökfria. Helt tobaksfri miljö kring alla entréer och dess i omedelbara närhet. Arbetsmiljön ska vara rökfri.

- Det är vuxnas ansvar att se till att barn och ungdomar inte utsätts för tobaksrök.
- Alla tobaksbrukande blivande föräldrar ska aktivt erbjudas stöd att sluta använda tobak.
- Lättillgängligt stöd att bli tobaksfri.
- Helt tobaksfri miljö kring entréer och i dess närhet.
- Fortsätta skolans och elevhälsans insatser att förhindra rökdebut.
- Gotlandshem tillhandahåller rökfria bostadskomplex.

Dofter

Astmatiker, allergiker och personer med ökad retbarhet i luftvägarna kan reagera på dofter. Det kan vara från parfymerade produkter, rengöringsmedel, kryddor, rökelse eller avgaser. Att möta någon som nyss rökt kan räcka för att orsaka besvär.

- Inköp av doftfria produkter inom regionens verksamheter
- Tydlig policy om dofter i offentliga miljöer
- Lättillgänglig information till allmänhet, personal och elever på Region Gotlands webbplats

Djur

Pälsdjur är mycket vanligt i svenska hem och alla pälsdjur är allergiframkallande. Allergen från djur finns främst i protein från epitel i huden (mjäll), saliv och hår. Allergen sprids lätt med kläder och annat som varit i kontakt med pälsdjur. Kattallergen finns svävande i luften under många timmar innan det landar och fäster på omgivningen.

Allergi mot pälsdjur är lika vanligt som pollenallergi. En viktig skillnad är att exponering för pollen sker utomhus under en begränsad tid på året, medan exponering för pälsdjursallergen sker inomhus under hela året. Djur ska därför inte förekomma i offentliga verksamheter där barn och ungdomar regelbundet vistas.

- Policy för pälsdjursfria offentliga lokaler och arbetsplatser. Undantaget de verksamheter med speciell inriktning där djur ingår.
- Allmänna kommunikationer/färdtjänst bör kunna erbjuda pälsdjursfria alternativ.
- Vid samhällsplanering och byggande ska allergiriskerna med djurhållning tas hänsyn till. Se socialstyrelsens rekommendationer och lokala ordningsföreskrifter.

Utomhusmiljö

Luftföroreningar från trafik, industrier, pollen och djurhållning i utomhusluften ökar risken för astma hos barn och bidrar till ökade besvär hos individer som redan har astma, allergi eller överkänslighet i luftvägarna. Pollenutlösta besvär kan sannolikt också förvärras av luftföroreningar utomhus.

- Lättillgänglig information med råd och rekommendationer om djurhållning och val av växter i offentlig miljö.
- Information om pollenrapporter ska finnas tillgänglig för alla.

Mat

Reaktion mot mat delas in i födoämnesallergi och överkänslighet. Det förekommer hos vart femte barn under tre år. Vanligtvis reagerar man mot proteinet i födoämnet och reaktionerna kan variera mycket från individ till individ. Många födoämnesallergier till exempel mot mjölk och ägg, växer ofta bort under förskoleåldern. Under tidiga tonår och vuxen ålder förekommer ofta allergibesvär av födoämnen som korsreagerar med björkpollen.

Det är viktigt att barn med födoämnesallergi och deras vårdnadshavare kan känna trygghet och trivsel i samband med måltid i förskola och skola. Personalens kunskap om specialkost och arbeta med säkra rutiner är en förutsättning för detta.

- Förskolor och skolor ska inte hantera nötter, mandel, jordnötter och sesamfrön.
- Kunskap hos personal om åtgärder vid allergisk reaktion.
- Rutiner ska finnas för säker mathantering från inköp till servering.
- Vårdnadshavare äger informationsansvaret för barnets behov av specialkost i förskola/skola tills barnet fyller 18 år.
- Stöd skall finnas till personalen på förskola, skola och omsorg av dietist och allergikonstulent.

Elöverkänslighet

Trots omfattande forskning har inte några orsakssamband mellan besvär och exponering för fälten från elektrisk utrustning kunnat påvisas i dagsläget enligt Folkhälsomyndigheten.

Referenser och länkar

1. ”Allergi och astma hos barn” Gunilla Hedlin, Göran Wennergren, Johan Alm. Studentlitteratur 2014. ISBN 978-91-44-08457-2
2. www.barnallergisektionen.se
3. www.sffa.nu
4. Miljöhälsorapport, 2017, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/m/miljohalsorapport-2017/>
5. Miljöbalken, SFS1998:808, 2kap.§3. <http://www.notisum.se/rnp/sls/lag/19980808.htm>
6. Tobakslagen. <http://www.notisum.se/rnp/sls/lag/19930581.htm>
7. ”Allergi i förskola och skola” SoS 2013. ISBN 978-91-7555-057-2
8. www.boverket.se (AFS2000:42) Om fukt i byggnader. <https://www.boverket.se/sv/byggande/halsa-och-inomhusmiljo/om-fukt-i-byggnader/>
9. www.astmaoallergiforbundet.se
10. Om allergivänliga växter. <https://astmaoallergiforbundet.se/information-rad/bra-vaxtval/>
11. www.1177.se
12. Kemikalieinspektionen: ”Kemikalier i barns vardag”. ISBN 978-91-7932-073-2. <https://www.kemi.se/global/broschyrer/kemikalier-i-barns-vardag.pdf>
13. FoHMFS 2014:19 ”Folkhälsomyndighetens allmänna råd om städning i skolor och förskolor” <https://www.folkhalsomyndigheten.se/globalassets/publicerat-material/foreskrifter1/fohmfs-2014-19.pdf>
14. FoHMFS 2014:18 ”Folkhälsomyndighetens allmänna råd om ventilation” <https://www.folkhalsomyndigheten.se/globalassets/publicerat-material/foreskrifter1/fohmfs-2014-18.pdf>
15. Elektromagnetiska fält. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livs-villkor-levnadsvanor/miljohalsa-och-halsoskydd/inomhusmiljo-allmanna-lokaler-och-platser/elektromagnetiska-falt/eloverkanslighet/>

Bilaga

Allergichecklista inför om- och nybyggnation av Region Gotlands fastigheter

En god inomhusmiljö är viktig för oss alla. Inte minst med tanke på att vi numera i genomsnitt vistas mer än 90 % av vår tid inomhus. Det råder ingen tvekan om att det finns ett samband mellan olika hälsobesvär och dålig inomhusmiljö. Idag finns också en god kunskap om vilka de viktiga faktorerna är för en sund miljö inomhus. Ökningen av allergier och annan överkänslighet har varit stor under senare decennier, framför allt bland barn och ungdom. Det är till exempel minst en tredjedel av barnen i den svenska skolan som uppvisar tecken på allergi eller överkänslighet i någon form, och många har också astma.

Skapa goda inomhusmiljöer

Inför nybyggnation eller ombyggnader av lokaler är det mycket att tänka på. Pedagogiska och verksamhetsknutna önskemål ska beaktas men också kostnader och byggmaterial. Allergikommittén i Region Gotland har därför utarbetat en checklista med saker som man bör ta hänsyn till vid dessa tillfällen. Eftersom vart tredje barn har någon form av allergi eller överkänslighet är det bättre att alltid utforma lokaler med beaktande av allergisynpunkter direkt, istället för att i efterhand behöva komma med kostsamma speciallösningar. I lokaler med hög personbelastning finns också skäl att ställa särskilt höga krav.

Vid planeringen av byggnaden och inredningen bör en beräkning av livscykelkostnad göras. Det är olika budgetar som är inblandade, en för byggandet, en för drift- och underhåll och en för lokalvård. Ofta är det bättre att bygga dyrare (högre initialkostnad) för att få en lägre drift, underhålls- eller städkostnad. Det är dessa utgifter sammantaget som blir livscykelkostnaden.

Produktrekommendationer

Rekommendationen är att produkterna som används ska finnas registrerade i BASTA, Sunda Hus samt Byggvarubedömningen och klara kraven där. Kärnan i BASTA- och BETA-kriterierna är den europeiska kemikalielagstiftningen REACH, där ämnen med särskilt farliga egenskaper pekas ut och baseras på CLP, Förordning (EG) nr 1272/2008. [Europaparlamentets och rådets förordning \(EG\) nr 1272/2008](#). Egenskapskriterierna beskriver ämnesegenskaper som BASTA-systemet ska hjälpa till att fasa ut. För att en produkt eller vara ska kunna registreras i BASTA-systemet krävs att den inte innehåller ämnen med farliga egenskaper i halter som överskrider de angivna gränserna i kriteriedokumentet. I de fall ämnen har en lägre eller högre haltgräns i *Europaparlamentets och rådets förordning om klassificering, märkning och förpackning av ämnen och blandningar* (EG nr 1272/2008), *bilaga VI, tabell 3.1*, så gäller den haltgränsen och inte BASTA:s.

Inför byggnation – planeringsstadiet

Luftkvalitet, ventilation och klimat	Att tänka på:	Sign	Kommentar/Beaktat
Friskluftsintag	Placeras på den sida av byggnaden där bästa möjliga luftkvalitet kan erhållas.	<input type="checkbox"/>	
Fönster	Öppningsbara fönster ska finnas (helst minst två per lokal).	<input type="checkbox"/>	
Luftkvalitet	I varje klassrum och i andra lokaler med personintensiv verksamhet ska det finnas ett anslag som visar vilket antal personer som ventilationen är dimensionerad för.	<input type="checkbox"/>	
Ytmaterial (golvläggning, tapeter, takskivor, färg, lim, spackel och fogmassa).	<ul style="list-style-type: none"> • Materialinnehåll och egenemission ska vara deklarerade enligt standardiserade mätmetoder. • Vid val av golvmaterial ska hänsyn tas till det dagliga/periodiska underhållet. • Om möjligt bör golvet ha en uppvikt sockel. 	<input type="checkbox"/>	
Material och kombinationer av material	Välj material med låg egenemission och lågemitterande under de förhållanden som det ska användas i. Känsligheten för påverkan från andra material eller fukt ska beaktas.	<input type="checkbox"/>	
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Ska inte innehålla ämnen som klassas, är allergiframkallande eller på annat sätt kan påverka hälsan eller välbefinnandet. • Inte lägga linoleumgolv i entréer, matsalar, toaletter och dusch/omklädningsrum, alltså i lokaler som behöver våttorkas. • Skötselanvisning över installerade golv ska delges lokalvård! 	<input type="checkbox"/>	

Lokalernas användning	Att tänka på:	Sign	Kommentar/Beaktat
Förändringar i en lokals användningssätt	Fastighetsansvarig ska i god tid informeras så att lokalens lämplighet och behov av anpassningsåtgärder kan bedömas. Det gäller till exempel att ventilationen ska vara godkänd för ändamålet.	<input type="checkbox"/>	
Underhåll och ombyggnad	Samråd med verksamhetsansvarig ska ske i god tid så eventuella hälsorisker och behov av anpassningsåtgärder eller ersättningslokaler kan bedömas.	<input type="checkbox"/>	
Daglig utevistelse	Vindskyddade uteplatser med tak, där uteaktiviteter kan bedrivas vid mindre angenäm väderlek, bör finnas på varje skola/förskola/fritidshem.	<input type="checkbox"/>	
Fukt i byggnader			
Fuktdimensionering	<ul style="list-style-type: none"> • Ska utföras vid projektering av nya byggnader och ombyggnader enligt Plan och Bygglagen (PBL). • Boverkets Bygg Regler (BBR) ska följas. Enligt punkt 6.5 Fukt, står det att ”Byggnader ska utformas så att fukt inte orsakar skador, elak lukt eller hygieniska olägenheter och mikrobiell tillväxt som kan påverka människors hälsa”. 	<input type="checkbox"/>	
Upphandling	Tydliga krav ska ställas på kompetens vid upphandling av olika aktörer, såsom projektörer, entreprenörer och leverantörer. Kraven ska innefatta konstruktions-utformning, materialval, produktionsteknik, nederbörds-skydd under byggtiden samt kontrollmätningar och dokumentation.	<input type="checkbox"/>	

Städning och städ- barhet	Att tänka på:	Sign	Kommentar/Beaktat
Inredning	<ul style="list-style-type: none"> • Entréer bör förses med skrapgaller utomhus och efterföljande textil gummimatta inomhus som torkar av skorna. • Kapprum bör ha en egen ingång och med möjlighet till bra utrymme att hänga ytterkläder samt förvaring av extra-kläder. • Vägghängda skohyllor ska finnas i tillräcklig omfattning i de förskolor och skolor där ytterskorna tas av. • Förvaring i skåp ska väljas före öppna hyllor, och helst sådana som går från golv till tak eller har sluttande överdel. • Fast inredning som samlar damm ska undvikas, till exempel högt belägna horisontella ytor såsom rör, armaturer, inte takanslutna skåp och lösa in- nertak. • Inredning och möblering ska göras så att dammsamlade och svåråtkomliga skrymslen undviks. • Under möbler och annan inredning ska det finnas en fri höjd av cirka 20 cm om de inte är golvanslutna eller försedda med hjul. • Begagnade stoppade möbler ska inte anskaffas då dessa kan innehålla allergener av olika slag. • Stoppade möbler och lösa mattor bör undvikas, och om sådana väljs ska det ske med medvetande om de särskilda städinsatser som det innebär och särskild vikt läggas vid tvätt- och rengörbarhet. • Sladdar till datorer och annan utrustning ska hängas upp eller samlas så att de hålls undan från ytor som ska städas. 	<input type="checkbox"/>	

Inköp	<ul style="list-style-type: none"> • Vid inköp av möbler, textilier mm bör Allergikommitténs och städpersonalens erfarenhet och kunskap användas. Vid valet ska stor vikt läggas vid tvätt- och rengörbarhet. • Allergi- och miljöaspekten ska beaktas vid val av rengöringsprodukter. 	<input type="checkbox"/>	
Förråd	Särskilda förrådsutrymmen bör finnas så att färre saker förvaras ute i verksamheten.		
Växter utomhus	Att tänka på:	Sign	Kommentar/Beaktat
Val av växter	Minska risken för reaktioner genom ett medvetet val ur allergisympunkt, och särskilt viktigt är det att tänka på vilka växter som planeras vid entréer och luftintag. Undvik doftande blommor och vindpollinerande växter.	<input type="checkbox"/>	

Checklistans syfte är att bidra till bättre anpassade lokaler, en god arbetsmiljö för alla samt att förebygga så att inte fler drabbas av allergi. Även om det inte finns allergiska personer i klassen eller på arbetsplatsen just nu, så kan det när som helst bli aktuellt. Tänk på att en bra miljö för de som är allergiska är bra för alla!