

# Sådan skaber du et sundere indeklima på børneværelset

Forestil dig at skulle indånde den luft, du lige har brugt til at puste en ballon op med. Det er i princippet det, der sker, hvis du befinder dig lang tid i et lokale uden at lufte ud.

Samtidig kan stillestående luft indeholde problematiske kemiske stoffer, der frigives fra for eksempel madlavning, stearinlys eller TV og spilkonsoller. Nogle kemiske stoffer binder sig til støvpartikler. Herfra kan de indåndes og optages i kroppen. Hvis du fjerner støv og nullermænd én gang om ugen, hvor barnet sover og leger, så fjerner du automatisk også noget af kemien.

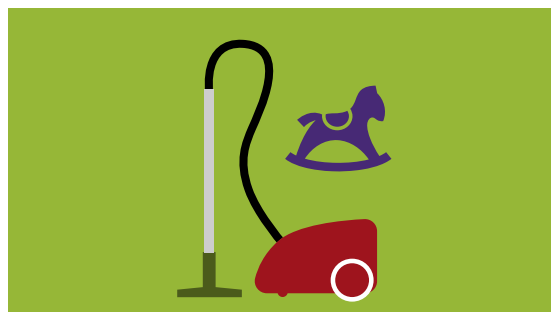
Et sundt indeklima er især vigtigt for små børn, da de er i fuld gang med deres udvikling.

**Her er to enkle råd til et sundere indeklima, hvor børnene sover:**



**Luft ud - også 5 minutter inden børnenes sengetid**

Det er godt at lufte ud med gennemtræk et par gange om dagen. Og blot 5 minutters udluftning med gennemtræk inden sengetid kan give et sundere indeklima om natten og fjerne fugt og støv.



**Fjern støv minimum én gang om ugen, hvor børnene sover**

Hvis du fjerner støv én gang om ugen, skaber du et sundere indeklima. Rengøringen bliver lettere, hvis du opbevarer legetøj i lukkede kasser.

KLIP UD OG HÆNG OP

## Gør udluftning inden sengetid til en daglig vane

Det er lettest at huske daglig udluftning, hvis du gør det samtidig med noget, du gør hver dag i forvejen, for eksempel:

- mens der ryddes af efter aftensmaden
- mens børnene børster tænder om aftenen
- mens børnene bliver puttet
- mens jeg:

### Et dårligt indeklima kan bl.a. føre til at dine børn:

- Får irriterede slimhinder
- Får irriterede luftveje
- Bliver uoplagte
- Får hovedpine
- Bliver mere trætte