

5 råd for barns inneklima i boligen



Her er konkrete råd for å tilrettelegge et godt inneklima for barn i boligen, fra Norsk Forum for Bedre Innemiljø for Barn – NFBIB

Foto: Marianne Bjerke

Boligen blir barnets arena, både for lek, skolegang og rekreasjon. La oss legge det best mulig til rette for å trives, utvikle seg positivt og unngå unødige helseplager som kan skyldes ugunstig inneklima hjemme.

1. Oppussing av boligen

Oppussing og maling.

- Rommet bør gjøres helt ferdig i god tid før innflytting.
- Rommet bør være så renholds vennlig som mulig, med minst mulig støvsamlende flater og lister, med vaskbare vegger og hyller. Leker bør oppbevares i bokser med lokk.
- Gulv – gjerne lakkert eller malt tregulv. Helst ikke vinyl- eller linoleum. Absolutt ikke teppegulv, men gjerne lyddempende løse tepper som lett kan rengjøres.
- Skal rommet males, anbefales en moderne luktsvak, vannbasert maling fra en anerkjent produsent.

Seng, sengetøy og madrass

- Barn skal ha sin egen seng. Denne bør ha sengebunn av tre med luftåpninger mellom bunnbordene.
- Ny madrass bør pakkes ut av plast og luftes godt til den er luktfri, før den tas i bruk.
- Bruk dyner/puter som kan vaskes ved 60°C. Nye tekstiler bør vaskes før bruk.

2. Inneluft uten forurensninger

Kjemikalier

- Unngå mulige kilder til innendørs luftforurensninger, inkludert matos, rengjøringskjemikalier, (særlig i sprayform), røkelse, parfyme, kremer og annen kosmetikk. Vær obs på mulig helseskadelige kjemikalier i nye leker og nye møbler, samt hobbymaterialer.

Ventilasjon/lufting

- Sørg for at det blir rikelig og godt luftskifte selv om vinduet må holdes lukket. Lufteventiler og -spalter holdes åpne og skal ikke dekkes til av gardiner og rullegardiner, men trekk bør unngås.
- Boligen må, i tillegg til vinduslufting, ventileres slik at alle oppholds- og soverom tilføres friskluft, og at brukluft fra wc, kjøkken, dusj og andre våtrom føres i avtrekk ut av boligen.
- Barnerommet bør gjennomluftes minst et par ganger om dagen når det er i bruk, spesielt før lek, lekser og før natten.

Radon

Barn bør unngå soverom i underetasje der det er risiko for fukt og radon. Sjekk om det er risiko for radon i huset! Radonmåling viktigst i underetasje og første etasje! Flere firmaer tilbyr dette. Kontakt Kommunehelsetjenesten eller Statens strålevern hvis du trenger hjelp.

Tobakksrøyk

Tobakksrøyking skal ikke foregå inne. Unngå også andre forbrenningsgasser (stearinlys, ovner).

Dyr og fugler

Vis forsiktighet med langvarig kontakt med kjæledyr og burfugler, spesielt under luftveisinfeksjoner. Dyr bør ikke ha opphold i soverommet hvis det foreligger allergi i familien.

Pollen

Unngå gjerne lufting i den verste pollentiden på dagen, vanligvis sent på formiddagen.

Smittesisiko

Barn med forkjølelse eller andre smittsomme luftveissykdommer bør lære hygienetiltak og helst ha eget rom under sykdom.

3. God fuktkontroll

- Vær obs på kondensering av fukt på vindu, det viser tegn på dårlig luftskifte.
- Dårlig isolasjon øker risiko for kondens på yttervegger med påfølgende muggsoppvekst når det er høy luftfuktighet inne. Vinterstid bør Relativ luftfuktighet (RF) kunne holdes på minst 30%.
- Ikke sett store møbler helt tett inntil kald yttervegg, da dette kan gi kondens og muggvekst.
- Se også brosjyren *Gode råd om å forebygge og utbedre fuktskader i boligen*.
<https://www.bedreinnemiljoforbarn.no/forebygge-og-utbedre-fuktskader-i-boligen-2/>.

4. Riktig temperatur

- Anbefalt romtemperatur er 20-22 °C i oppvarmings sesongen, lavere om natten (gjærne 17-19 °C). Økt luftfuktighet (minst 30%) kan bidra til lavere smittesisiko for influensa og Covid-19.
- Oppvarming: Elektrisk oppvarming må ha lav overflatetemperatur. Unngå bruk av åpne panelovner som brenner støv. Velg gjerne lukkede ovner. Varmekildene rengjøres godt før sesongen starter.

5. Hold det rent

- Legg til rette for at barnerommet blir så renholdsvennlig som mulig. Svevestøv transporterer smitte, allergener og luftveisirriterende partikler og gasser!
- Gjennomfør så godt renhold som mulig 1-2 ganger i uken. Lær barnet å holde det rent og ryddig.
- Bruk gjerne mopp og mikrofiberkluter, evt. lett fuktet med rent vann og minst mulig kjemikalier.

Det viktigste er ikke at alt er perfekt, men at små «grep» kan forebygge og redusere helseplager.

Oppsummering:

Barnets soverom bør være godt ventilert, passe temperert, enkelt å renholde og med minst mulig luftforurensinger (slimhinneirriterende, allergifremkallende eller smittestoff).

Mer informasjon? Se på NFBIBs nettside: www.bedreinnemiljoforbarn.no

Nettsiden har sjekklister og mer informasjon og lenker som utdyper disse rådene.

Har du sykdommer i familien med arvelig grunnlag som f. eks allergi eller astma som kan kreve særlige tiltak, bør du snakke med fastlegen din om dette. Du finner også råd på nettsidene til Norges Astma- og Allergiforbund (www.naaf.no) og Folkehelseinstituttet, www.fhi.no, [Råd for godt inneklima i boligen - FHI](#)

-Lykke til med ditt inneklima

Vennlig hilsen Norsk Forum for Bedre Innemiljø for Barn – NFBIB

Februar 2022