

Huskeregler i SFO'en

Der er flere ting, du og de andre børn i SFO'en kan gøre for at skabe tryghed for et barn med astma. Vi har her samlet nogle af de mest gængse råd.



Luft ud

Luft ud med gennemtræk i fem til ti minutter. Ikke længere end det, for ellers stiger Skab et godt indeklima – luft ud flere gange i løbet af eftermiddagen med gennemtræk i fem til ti minutter. Husstøvmider og skimmelsvamp, som kan give astmasymptomer, stortrives, når luftfugtigheden er høj.



Hold varmen

Sørg for, at der minimum er 20 grader indenfor. Dette mindsker også risikoen for en opblomstring af husstøvmider og skimmelsvamp.



Mad med måde

Os fra madlavning kan udløse astmasymptomer. Så husk at lufte godt ud, når der bliver lavet mad i SFO'en



Ingen fugtige jakker

Undgå at tørre tøj i de lokaler, hvor I opholder jer – parker det våde overtøj og evt. også våde sko uden for døren. Skimmelsvamp og husstøvmider ELSKER fugt.



Tag et sug før sport

Børn med astma kan sagtens dyrke sport og være aktive på lige med alle andre børn. Hvis det trigger astmaen at spille hockey, rundbold eller lege fangeleg, skal barnet bare huske at tage sin hurtigtvirkende medicin, inden aktiviteten går i gang.



Hold øje med vejret

Kulde og fugtigt klima kan trigge astmaen, så hvis det er meget koldt eller regnfuldt, kan det være nødvendigt for børn med astma at tage den hurtigtvirkende medicin, inden de går udenfor. Nogle børn med astma reagerer også på ekstrem varme.



Pas på bålet

Os fra bål, fakler og stearinlys kan give astmasymptomer. Så sørg for at dem, som ikke kan tåle osen, ikke får al røgen i hovedet, når der skal bages snobrød.