

# Huskeregler

Der er flere ting, du kan gøre for at skabe tryghed i dit hjem 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 luftfugtigheden. 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.



## Røgen skal udenfor

Børn med astma kan ikke tåle røg fra cigaretter (inkl. e-cigaretter). Så ryg altid udenfor, når barnet er på besøg.



## Tjek pollentallet

Hvis barnet er allergisk over for pollen, er det vigtigt i pollensæsonen kun at lufte ud tidlig morgen og sen aften og i øvrigt holde vinduer og døre lukket resten af dagen. Hvis barnet skal overnatte, skal sengetøjet ikke luftes udenfor.



## Sørg for, at der er rent

Hold mængden af husstøvmider, dyrehår og -skæl, nede. Det gøres bedst, hvis der bliver gjort grundigt rent en gang om ugen.



## Mad med måde

Os fra madlavning kan udløse astmasymptomer. Husk at lufte godt ud, når der bliver lavet mad, mens barnet er på besøg.



## Sluk lyset

Os fra stearinlys kan give astmasymptomer, så undgå at tænde stearinlys, når barnet er på besøg.



## Naturlig duft, tak

Stærke dufte fx fra parfume, hårlak og rengøringsmidler kan også udløse astmasymptomer, så hold igen med de kunstige dufte.