

Huskeregler i klasseværelset

Der er flere ting, du som lærer og klassekammerat kan gøre for at skabe tryghed for et barn med astma: Blandt andet mindske risikoen for, at barnet udsættes for noget, som udløser astmasymptomer. Vi har her samlet nogle af de mest gængse råd.



Luft ud

Skab et godt indeklima – luft ud flere gange om dagen med gennembræk 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.



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.



Sluk lyset

Os fra stearinlys kan give astmasymptomer, så undgå at tænde stearinlys i klasseværelset.



Naturlig duft, tak

Stærke dufte fx fra parfume, hårlak og rengøringsmidler kan udløse astmasymptomer. Så tænk over, hvad du tager med ind i klasseværelset.



Sørg for, at der er rent

Sørg for at der minimum er 20 grader i klasseværelset året rundt. Dette mindsker risikoen for en opblomstring af husstøvmider og skimmelsvamp.