Månedsråd NOVEMBER

2025

- Nå er høsten her, og barna blir mer inne. Da er inneklimaet ekstra viktig, også for barn uten allergier: Les våre 5 råd for godt inneklima for barn. *5-rad-for-barns-inneklima-i-boligen (nfbib.org)*.

• I en innetid er renhold ekstra viktig. Støv i kroker og oppe på skap, bør ut. Støvet inneholder både irriterende og allergifremkallende partikler samt potensielt helseskadelige miljøkjemikalier. Se våre råd om godt renhold: *Hva er et godt renhold i hjemmet og hva betyr det for inneklimaet å ha et godt renhold? – NFBIB.*

• Eldre boliger med lite isolasjon er sterkt utsatt for kondens på inventar som står for nær kalde yttervegger, kalde gulv, på kaldloft og kjellergulv. Pass på at det er noen centimeter avstand mellom kalde overflater og inventar, pappesker, tekstiler etc, så luften får sirkulert og det blir mindre risiko for kondens og muggdannelse!

• I november synker utetemperaturen og er den beste tiden for å forsikre seg om at lufteventilene på kaldloftet er åpne at isolasjon ikke tetter luftespaltene langs veggen. Det skal lukte friskt på loftet.

• Sjekk at nettingen i ventilene, spesielt i kjelleren, er hel og ikke rustet i stykker så fugler, mus og rotter kan komme inn. Husk at en godt isolert bolig trenger ventilasjon også om vinteren.

• Vet du hvor stoppekranene for vannet er? Påse at kranen er godt merket og at hele familien vet hvor den er og kan bruke den. Marker også den utvendige kranen, slik at den kan finnes også når det er snø. (Noen stoppekraner trenger en nøkkel»). Se også våre fem råd om fukt: *5-rad-for-a-forebygge-fuktskader-i-boligen-.pdf.*

NFBIB

bedreinnemiljoforbarn.no | nfbib.org