Månedsråd OKTOBER

2026

- Med mere innetid for de minste i familien anbefaler vi en ekstra sjekk av barnerommet. NFBIB har laget *brukervennlige råd om barns innemiljø*.
- Se til at barn ikke har langvarig opphold nær mobilsendere, WiFi, forsterkere eller sikringsbokser eller andre sendere av elektromagnetiske bølger ("stråling").
- Ta en høstinspeksjonstur rundt huset og se om panelet er fuktskadet, taket er helt, ventiler ikke er tette av smuss og løv, og at vannet renner vekk fra huset. Dugg på innsiden av vindu viser for høy relativ luftfuktighet inne!
- Vær oppmerksom på fukt og råte i kjellere og krypkjellere etter høstens nedbør.
- La ventilene i krypkjelleren være åpne hele vinterhalvåret; da tørker du ut fukten.
- Etterfyll vannlåser i kjeller og vaskerom med vann for å hindre kloakklukt. Boligeieren må sjekke det!
- Når du skal få skiftet filter i ventilasjonsaggregatet, bruk filter som er av god kvalitet og som følger leverandørens spesifikasjoner (for å unngå luftlekkasjer og dårlig luftgjennomstrømning).
- Nå bør du støvsuge filter på varmepumpen før bruk. Har det gått over 2 år siden siste service, er det tid for å bestille det nå!
- Har du propanapparat til utegrill eller oppvarming, må du sikre at det ikke er lekkasje fra slange eller kobling!
- Halloween er hos mange barn en tradisjon for å kle seg ut. Tenk over hva du anskaffer av «kjemikalier» i klær og pynt. Se: *Giftige leker importeres til barn*.
- Høst er en fin tid i naturen og i hagen.
- Se *Høstens-allergivennlige-bær-og- frukter.pdf* og *Sensommerens- og høstens-planter-gress-og-blomster-2025.pdf*

NFBIB

bedreinnemiljoforbarn.no | nfbib.org