

Husker du at åbne
døren til børneværelset
om natten?



Hæng dørhængeren op
og få hjælp til at huske
at åbne døren - og få et
bedre indeklima og
friskere børn.

Åbn døren og sov godt

Det er helt godnat at sove med
lukket dør til børneværelset



Videncentret
Bolius





Åbn døren og sov godt

Om natten udånder vi alle CO₂, mens vi sover. Bliver CO₂-niveauet for højt, kan det give dårlig nattesøvn. Det betyder, at dit barn kan være træt, utilpas og ukoncentreret om morgenen.

Er døren til børneværelset lukket, vil luften blive dårligere og dårligere i løbet af natten. Derimod bliver indeklimaet bedre, hvis du åbner døren - selv hvis den står blot 20 cm på klem.

Ved at følge to enkle råd kan du sikre et godt indeklima på børneværelset:

- **Lad døren stå åben om natten ind til værelset**
- **Luft ud inden sengetid**

Læs mere:
abndoren.dk

Videncentret
Bolius

