

## **Uw woning ventileren is belangrijk voor uw gezondheid!**

Goed ventileren is enorm belangrijk. Niet alleen omdat frisse en schone lucht in huis prettig is, maar vooral omdat het gezond is. Een vochtige en ongezonde lucht in huis veroorzaakt tal van klachten zoals hoofdpijn, keelpijn, allergieën en astma. Niet iedereen is zich hiervan bewust. Sterker nog, veel mensen kampen met vage klachten waarvan ze de oorzaak niet weten. Een slechte binnen lucht kan een van de boosdoeners zijn.



### **Continu ventileren**

Ventileren doe je eigenlijk 24 uur per dag, uiteraard afgestemd op de omstandigheden. Want als u continu ventileert, krijgen vocht, schimmels en huisstofmijt minder kans. Heeft u de verwarming aan, dan bespaart u op die manier op uw stookkosten, hoe vreemd dat misschien op het eerste gezicht ook klinkt. Het verwarmen van een woning met een vochtig binnenklimaat kost meer energie dan het verwarmen van een woning die van binnen droog is. Dus als u continu ventileert, hoeft u uiteindelijk minder te stoken.

### **Ventileer vooral na het koken, douchen en slapen**

Alleen luchten (zoals de ramen korte tijd openzetten) is niet genoeg. Na een half uurtje is de frisse lucht namelijk verdwenen en hopen vocht en bepaalde stoffen zich weer op in de woning.

Uiteraard hoeft u niet 24 uur per dag uw ramen helemaal open te zetten; er zijn voldoende praktische manieren om ook op andere manieren goed te ventileren. Laat bijvoorbeeld de ventilatieroosters in de ramen altijd een stukje open. Heeft u geen roosters, hou dan altijd een (klap)raam op een kiertje, uiteraard met anti-inbraakstang of een speciaal slot. Beschikt u over een mechanisch ventilatiesysteem, zorg dan dat het altijd aan staat.

### **Wel ramen dicht bij rampen**

Bij een ramp adviseert de overheid vaak om ramen en deuren te sluiten (tenzij er explosiegevaar is). Bijvoorbeeld bij een grote brand of de ontsnapping van giftige stoffen uit een fabriek. Dit advies moet u altijd opvolgen. Sluit bovendien dan de ventilatie-roosters. Zet ook uw mechanisch ventilatiesysteem uit. Haal als dat nodig is de stekker eruit. Kunt u uw ventilatiesysteem niet uitzetten, zet het dan op de laagste stand.

#### **Meer tips**

- Maak de ventilatieroosters en -schuiven boven de ramen minimaal twee keer per jaar schoon met de stofzuiger.
- Laat de afzuigkap na het koken nog een kwartiertje aanstaan. Zo kan het overtollige vocht naar buiten. Reinig de afzuigkap regelmatig. De metalen filters kunnen met een sopje schoongemaakt worden. Kunststoffilters moeten na enige tijd vervangen worden, anders daalt de capaciteit van de luchtafvoer.
- Zet na het douchen het raam een half uur open om te luchten en/of zet de ventilator aan en maak de wanden droog.
- Vervang regelmatig stofzuigerzakken en het filter in de stofzuiger.
- Als er in huis gerookt wordt, zorg dan voor extra ventilatie. Bijvoorbeeld door ventilatieroosters wat verder open te zetten of (extra) ramen te openen.