

WOON
KRACHT
10

Ventileren

Informatie over wat u moet weten
over dagelijks ventileren in uw woning



WOON
GEZOND

Zet het raam open
MINIMAAL
15 minuten per dag

• bij koken • bij douchen of in bad gaan • bij slapen



Inhoud

Zorg voor voldoende frisse lucht in huis 5

Zo voorkomt u vocht, schimmels en een muffe geur

Gezond wonen 6

Geef uw huis elke dag frisse lucht

Waarom is dat nodig: vochtige lucht eruit, frisse lucht erin? 8

Vocht kan voor schade zorgen 8

Zo merkt u dat er veel vocht is in huis 8

Tips om frisse lucht in huis te halen 9

Frisse lucht in huis halen, doet u zo 9

Koken, slapen, douchen? Dan extra frisse lucht 9

Kleine stapjes, veel minder vocht in huis 9

Vragen en antwoorden over gezonde lucht in huis 10

Vragen? 8

Meer informatie 8





Zorg voor voldoende frisse lucht in huis

Zo voorkomt u vocht, schimmels en een muffe geur

U brengt elke dag ongemerkt liters water in huis. Wel 10 tot 15 liter per dag. Dat is meer dan 1 volle emmer!

U ziet dat water niet. Dat zit in de lucht in uw huis. Dat komt doordat we leven in huis. We ademen en koken. We drogen de was en douchen. Ook hebben we huisdieren of planten in huis. En er komen mensen op bezoek.

Al dat vocht in huis is slecht voor uw gezondheid. Het kan daardoor koud aanvoelen in huis. Of zorgen voor een muffe geur. En zelfs voor schimmels. Als u last heeft van uw keel, neus of longen, dan kunt u daar nog meer last van krijgen door het vocht.

Daarom is het belangrijk daar iets aan te doen. **De vochtige lucht moet het huis uit. En er moet frisse lucht in het huis komen. Iedere dag.**

Dat kunt u op verschillende manieren doen. Daarover gaat deze folder.



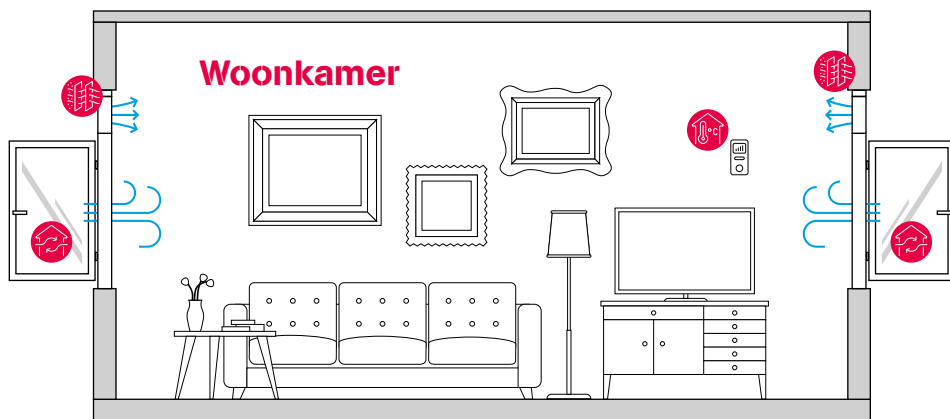
Goede ventilatie = de hele dag vieze lucht eruit en frisse lucht erin



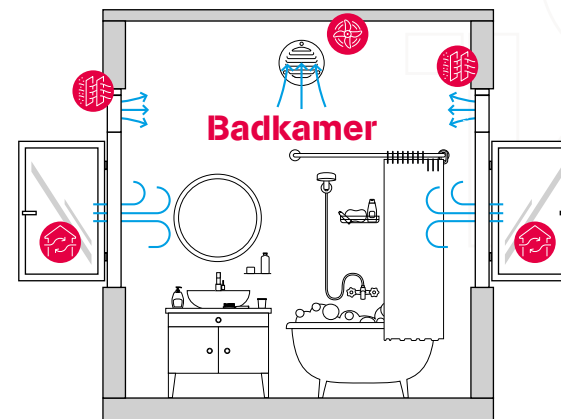
ventilatie-roosters altijd open
mechanische ventilatie altijd aan



1x per dag minimaal 15 minuten raam wijd open
temperatuur minimaal 15°C in heel het huis



Woonkamer: tijdens veel bezoek/feestje raam op kier daarna 15 minuten open



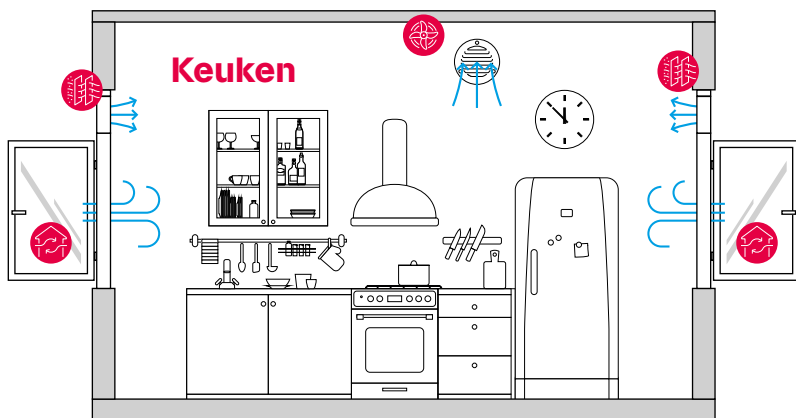
Badkamer: mechanische ventilatie op 3 bij douchen (als dat kan) en raam 15 minuten open na douchen



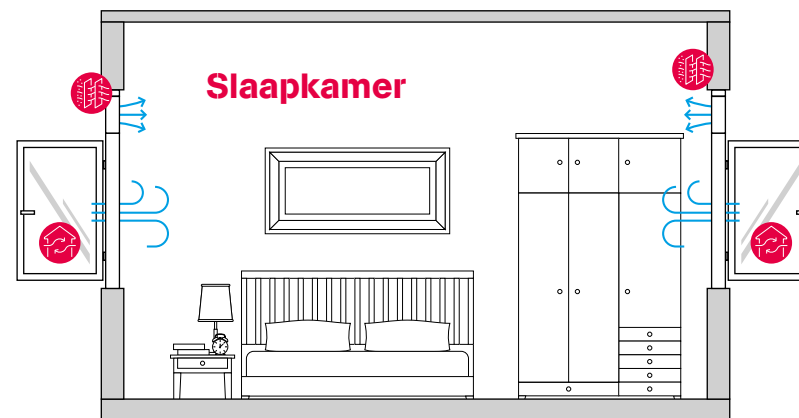
Tip:
Maak uw ventilatie-roosters 2x per jaar schoon.



Tip:
Vergeet vooral niet om de verwarming laag te zetten als u de ramen wijd open zet.



Keuken: mechanische ventilatie op 3 bij koken of raam 15 minuten open na koken



Slaapkamer: raam 's nachts op een kier, raam 15 minuten wijd open na opstaan



Waarom is dat nodig: vochtige lucht eruit, frisse lucht erin?

Veel woningen zijn tegenwoordig goed geïsoleerd. Alle kieren en spleten zijn dichtgemaakt. Daardoor heeft u geen last van hinderlijke tocht. En u houdt de warmte binnen. Zo bespaart u energie. Die goede isolatie heeft ook een andere kant. Vochtige lucht kan dan niet meer vanzelf naar buiten.

Vocht kan voor schade zorgen

Te veel vocht is schadelijk voor het huis. Zo kunnen uw muren vochtig blijven. En het behang kan zwart worden van schimmel. Ook trekt een vochtig huis sneller ongedierte aan. Voor uw eigen gezondheid is te veel vocht ook niet goed. U kunt eerder last krijgen van allergieën. Of problemen met uw longen of huid.

Zo merkt u dat er veel vocht is in huis

Herkent u 1 of meer van deze situaties? Dan heeft u te veel vocht in uw huis.

- Een 'drukkende' warmte. Dat betekent dat u veel vocht in huis heeft en een hoge temperatuur.
- Een kille en koude woning. Dat betekent veel vocht in huis en een te lage temperatuur. Het duurt veel langer voor een vochtige woning warm wordt.
- De ramen beslaan. Ramen van enkel glas beslaan veel sneller dan dubbel glas. Bij dubbel glas kunt u het vaak zien aan het uitzetraampje. Als dat van enkel glas is, is het vaker beslagen.
- Een muffe geur. Allerlei geuren blijven langer hangen in vochtige lucht. Bijvoorbeeld van eten of roken.



Tips om frisse lucht in huis te halen

U kunt uw huis en uzelf gezond houden. Gewoon door elke dag voor frisse lucht te zorgen in huis.

Frisse lucht in huis halen, doet u zo

- Zet in iedere kamer het raam wijd open: elke dag 15 minuten.
- Houd de temperatuur in alle kamers tussen de 18 en 20 graden overdag.
- Houd de temperatuur in huis 's nachts minimaal 15 graden.

- Heeft u roosters in de ramen of een buitenmuur: laat ze altijd open staan.
- Heeft u mechanische ventilatie in de keuken of de badkamer: laat die altijd aan staan.

Kleine stapjes, veel minder vocht in huis

Met kleine stapjes, zorgt u al voor veel minder vocht in huis. Kies 1 of meer van deze kleine tips.

- Zet de afzuigkap aan tijdens het koken. En maak de filters van de afzuigkap regelmatig schoon.
- Leg deksels op de pannen tijdens het koken. Zo houdt u het vocht in de pan, in plaats van in het huis.
- Maak na het douchen de natte wanden droog met een trekker.
- Houd de deur van de badkamer dicht, zodat het vocht alleen in de badkamer blijft.
- Droog uw was buiten als het kan. Ook in de winter.
- Schaf een hygrometer aan. Dat is een soort thermometer, maar dan om de vochtigheid in huis te meten. Zo ziet u meteen of u gezond woont. Het is het beste, als de lucht in huis tussen de 40% en 60% vocht heeft.



Vragen en antwoorden over gezonde lucht in huis

Over vocht en ventilatie in huis stellen huurders ons vaak vragen. De belangrijkste vragen staan hieronder met de antwoorden.

Betaal ik meer stookkosten als ik de ramen open zet?

Nee. Door elke dag te zorgen voor frisse lucht in huis, bespaart u zelfs energie. Vochtige lucht warmt namelijk moeilijker op. U moet dus meer stoken om een vochtige woning comfortabel te krijgen. Een beetje frisse koude lucht van buiten opwarmen, kost minder.

Ik woon aan een drukke weg. Hoe kan ik dan toch de ramen open zetten?

Het beste is om de ramen open te zetten op een moment dat er minder verkeer is. En zet vooral de ramen open die niet aan de kant van drukke weg zijn.

Ik weet niet of de mechanische ventilatie goed werkt?

Dat kunt u zelf controleren. Houd een strookje papier voor de opening. Als het papier naar binnen wordt gezogen, werkt de ventilatie. Gebeurt dat niet, stuur dan een reparatieverzoek via de website: www.woonkracht10.nl/reparatie-melden. Op bel naar het Service Center via telefoon (078) 620 20 00.



Hoe kan ik de roosters in de ramen schoonmaken?

Het schoonmaken van roosters kan je ook doen met de stofzuiger met een borstel er op. Of met de stofzuiger in combinatie met een schone verfkwast, om de stofdeeltjes tussen de lamellen los te krijgen. Maak het rooster daarna schoon met een vochtige doek en eventueel een mild schoonmaakmiddel.

Hoe kan ik de roosters in plafond of muur schoonmaken?

Ook de roosters in de muur of plafond kunt u schoonzuigen met de stofzuiger en daarna reinigen met een vochtige doek met eventueel wat mild schoonmaakmiddel.



Vragen?

Heeft u nog meer vragen over gezonde lucht in huis? Of houdt u last van vochtproblemen in huis? Neem contact op met ons Service Center. Wij helpen u graag om uw woonplezier te vergroten.

Wij zijn telefonisch bereikbaar op telefoonnummer (078) 620 20 00 van maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 16.30 uur.

Meer informatie

Meer informatie is ook te vinden op het internet:

milieucentraal.nl/ventilatie

Hoe zorgt je voor slimme en goede ventilatie?
Milieu Centraal geeft u alle informatie die u nodig hebt.

ggdhaaglanden.nl/gezondheidsadvies/woon-gezond/vocht-en-schimmels.htm

Veel huizen hebben een vochtprobleem. Het ruikt vaak muff en er kunnen vochtplekken of schimmel ontstaan. Dat is niet gezond. Gelukkig kunt u er vaak zelf wat aan doen.

