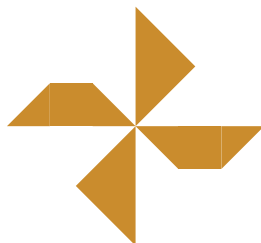


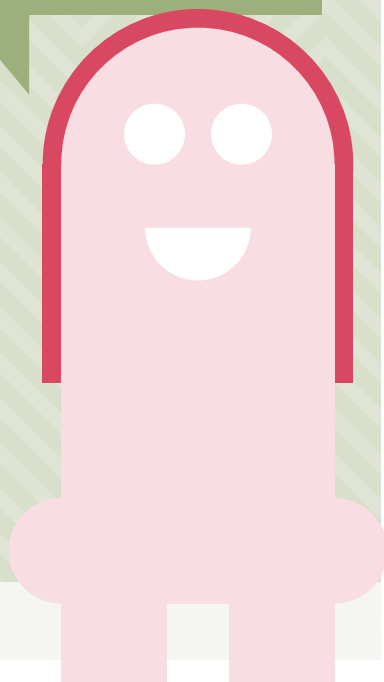
Je woning ventileren



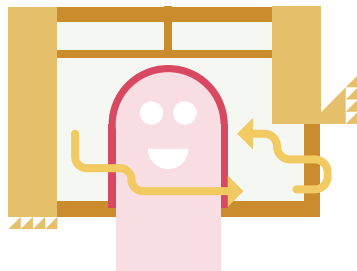
Wat moet je doen?

Schone lucht in je woning is belangrijk. Als de lucht in je huis niet schoon genoeg is, kun je ademhalingsklachten en hoofdpijn krijgen. Ook is schone lucht beter te verwarmen dan vervuilde lucht, dus goed voor je portemonnee. Daarom is het belangrijk om je woning goed te ventileren.

Hoe? Dat lees je in deze folder



De lucht in huis wordt op allerlei manieren vervuild. We ademen, koken, douchen en drogen de was. In de helft van de huizen wordt gerookt. Daarom is het belangrijk om de lucht in huis goed te verversen. Vieze lucht moet het huis uit en schone lucht moet naar binnen. Dat kan via roosters en open raampjes. Bij oudere woningen ook via naden en kieren.



Als je niet genoeg ventileert, kun je de volgende klachten krijgen:



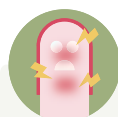
Hoofdpijn



Benauwdheid



Duftheid



**Droge
keel, neus
en ogen**



**Verstopte
neus**

Je kunt ook langdurige klachten ontwikkelen door een slechte luchtkwaliteit, zoals luchtweginfecties en astma. Heb je longklachten zoals astma of COPD? Dan kun je daar meer last van hebben als je te weinig schone lucht hebt in huis.

Natuurlijk ventileren

In oude woningen is er natuurlijke ventilatie. Verse lucht komt binnen via roosters, klepraampjes, naden en kieren. Vervuilde lucht stroomt via afvoerkanalen in de wc en badkamer je huis uit. Wanneer je woning goed geïsoleerd is, moet je ook actiever ventileren. Zet bijvoorbeeld een raam open wanneer je kookt, doucht, de was ophangt of als er veel mensen zijn.

Mechanisch ventileren

Mechanische ventilatie in de keuken, badkamer en het toilet zuigt steeds lucht weg uit de woning. Via ventilatieroosters (en soms kiepramen) in de woonkamer en slaapkamers komt schone lucht naar binnen. Daarom is het ook bij mechanische ventilatie belangrijk dat tenminste de roosters altijd open staan en dat de mechanische ventilatie aan blijft staan.

Wat kun je zelf doen voor frisse lucht in je woning?



De ventilatieroosters in je ramen altijd openhouden (als je die hebt). En ze regelmatig schoonmaken met een sopje.



Altijd een raampje/rooster openhouden als dat veilig kan, vooral 's nachts in de slaapkamer.



Dagelijks de ramen tegen elkaar openzetten zodat vervuilde en vochtige lucht weg kan en er frisse lucht naar binnen kan. Doe dit 15 tot 20 minuten per dag.



Tijdens het koken je afzuigkap aanzetten en een raampje openzetten. Maak de filters van je afzuigkap regelmatig schoon.



In de badkamer 20 tot 30 minuten na het douchen een raam of deur openzetten.



Je kunt ook een (simpele) CO2 meter aanschaffen die de luchtvochtigheid en CO2 aangeeft. Zo weet je hoe gezond de lucht in je huis is en wanneer je extra moet ventileren.

Door goed te ventileren, zorg je er ook voor dat schimmel minder kans krijgt in je woning. Wanneer het heel warm is buiten, is het verstandig om overdag de ramen en deuren zoveel mogelijk dicht te houden. In de avond (wanneer het afkoelt) zet je de ramen tegenover elkaar open. Zo zorg je ook dat je woning koel blijft.

Wil je meer lezen over ventileren?

Kijk dan eens op www.ggdleefomgeving.nl/in-huis/goed-ventileren of op www.milieucentraal.nl/energie-besparen/ventilatie/woning-ventileren.

