

## **Frisse en schone lucht in huis is prettig én gezond.**

Door 24 uur per dag te ventileren, voorkomt U vochtige lucht en vervelende gezondheidsklachten.

### **Ventileren is belangrijk**

Misschien merkt U het niet, maar in ieder huis is vocht aanwezig. Te veel vocht in de woning kan op termijn problemen geven. Niet alleen voor Uw gezondheid, maar ook voor Uw woning en spullen in huis. Gelukkig kunt U zelf maatregelen treffen. In deze bijlage geven we informatie over waar het vocht vandaan komt, hoe U vochtproblemen herkent en hoe U zelf kunt zorgen voor een juist vochtgehalte in Uw woning

### **Hoe merkt U dat Uw huis te vochtig is?**

In een vochtig huis hangt een bedompte lucht. Ruiten zijn regelmatig beslagen, zeker wanneer er enkel glas in de woning is. Op de muren kunnen vocht- en schimmelplekken ontstaan, het behang kan loslaten en verf bladert af.

### **Waar komt dat vocht vandaan?**

Iedere dag produceert een gemiddeld gezin door uitademing zo'n vijf liter vocht. Daar komt het vocht van dagelijkse bezigheden zoals koken, de was drogen en douchen bij. Het vocht dat we zelf produceren en wat vrijkomt tijdens dagelijkse bezigheden noemen we 'leefvocht'. In totaal komt er door 'leefvocht' tien tot vijftien liter water in de vorm van waterdamp in huis terecht.

### **Hoe kom ik van al dat vocht af?**

Het antwoord op deze vraag is ventileren: 24 uur per dag en op meerdere plaatsen in de woning. Door ramen op de kiepstand en roosters tegenover elkaar open te zetten, komt er verse vochtarme lucht naar binnen. Op die manier voorkomt U gezondheidsproblemen.

### **Extra aandacht voor ventileren bij goed geïsoleerde huizen:**

Ventileren is extra belangrijk wanneer U woont in een goed geïsoleerde en kierdichte woning. Nieuwbouw en net gerenoveerde woningen zijn daarvan goede voorbeelden. Alle openingen naar buiten zijn namelijk dicht, waardoor er minder lucht van buiten naar binnen komt.

### **Luchten als aanvulling**

Luchten, dus even een extra raam of deur openzetten, is een aanvulling op ventileren. Luchten is belangrijk tijdens en na het koken, het douchen en bij het drogen van de was, maar ook tijdens een feestje met veel mensen in een ruimte of als er gerookt wordt in huis. Voor een gezond leefklimaat is luchten alleen niet voldoende!

### **Als U goed ventileert, gebruikt U minder energie en dat merkt U in Uw portemonnee."**

Geld besparen door ventileren. Wist U dat U geld kunt besparen door Uw woning goed te ventileren. Door te ventileren voert U vocht in huis af. Frisse, droge lucht warmt sneller op, dan vochtige lucht. Dat betekent wanneer de lucht in Uw woning een goed vochtgehalte heeft er minder energie nodig is om de lucht en dus om Uw woning te verwarmen.

### **In een vochtvrije woning is het fijner wonen omdat:**

- Schimmels en huisstofmijt geen kans maken;
- U minder kans op gezondheidsklachten zoals verkoudheid, benauwd, hoofdpijn, moe of hoesten heeft;
- Uw woning, meubels en muren mooi blijven;
- én omdat U geld bespaart omdat droge lucht sneller opwarmt dan vochtige lucht.

### **Enkele tips:**

- Zet ventilatieroosters of ramen met beveiliging tegenover elkaar open en laat Uw ventilatiesysteem ingeschakeld.
- Zorg ervoor dat U ventilatiesysteem altijd staat ingeschakeld.
- Maak ventilatieroosters schoon, minimaal eens per jaar.
- Zet een kwartier voordat U gaat slapen een buitendeur of raam open. Op die manier voorkomt U dat de waterdamp neerslaat door de lagere temperatuur 's nachts in huis
- Zet tijdens het koken tot een kwartier daarna een raam open om het vocht uit de woning te krijgen. Zet de afzuigkap op de hoogste stand en laat nog minstens een kwartier na het koken op de laagste stand aan staan.
- Maak voor goede luchtafvoer Uw afzuigkap regelmatig schoon.
- Zet tijdens het douchen en een half uur daarna een raam of deur open. Zelfs bij koud weer is een vingerdikke opening noodzakelijk om het vocht af te voeren.
- Als U na het douchen de wanden en vloer afneemt, scheelt dat één tot twee liter vocht in huis.
- Als Uw huis te vochtig is, zet dan geen meubels tegen de buitenmuur. Enkele centimeters tussen de meubels en de muur zijn voldoende voor luchtcirculatie, waardoor het vocht niet kan neerslaan.
- Droog de was buiten of schaf een wasdroger aan, die het vocht direct naar buiten afvoert of laat condenseren.

Wat U in ieder geval kunt doen, is Uw woning goed ventileren en de tips opvolgen.