Meer informatie

- Voor meer informatie over ventileren en gezondheid kunt u contact opnemen met GGD Regio Nijmegen, via telefoonnummer 024 - 329 72 97 of e-mail: milieu-en-gezondheid@ggd-nijmegen.nl.
- Informatie over vocht en schimmels vindt u in de folder ‘Vocht, schimmels en gezondheid’.

GGD Regio Nijmegen

postadres
postbus 1120
6501 BC Nijmegen

bezoekadres
Groenewoudseweg 275
6524 TV Nijmegen

telefoon (024) 329 72 97
fax (024) 322 69 80
www.ggd-nijmegen.nl

Colofon

Deze folder is een uitgave van het team Milieu en Gezondheid van GGD Regio Nijmegen. Het team houdt zich bezig met de invloed van de (woon)omgeving op onze gezondheid. Onze medewerkers zijn bereikbaar voor vragen, klachten en meldingen op het gebied van milieu en gezondheid op werkdagen tussen 9:00 en 17:00 uur op telefoonnummer 024 - 329 72 97 of via e-mail: milieu-en-gezondheid@ggd-nijmegen.nl

FSC www.fsc.org MIX Papier van verantwoorde herkomst FSC® C016957

Natuurlijke ventilatie en gezondheid

GGD Regio Nijmegen

Natuurlijke ventilatie en gezondheid

Klachten door slechte ventilatie

De lucht in huis kan verontreinigd raken door de woning zelf of door de bewoners. Er komen allerlei stoffen in de binnenlucht door bezigheden in uw woning, bijvoorbeeld koken, schoonmaken, verven en roken. Ook komen schadelijke stoffen vrij uit meubels, vloerbedekking, elektronica en bouwmaterialen. Daarnaast verspreiden mensen geurstoffen en ziektekiemen.

Wanneer u te weinig ventileert, blijft de oude, gebruikte lucht hangen in huis. Er komt weinig verse buitenlucht binnen. De lucht in uw huis wordt dan niet goed ververst. Hierdoor kunt u gezondheidsklachten krijgen, zoals hoofdpijn, benauwdheid, dufheid en irritatie van keel, neus en ogen. Ook kan onvoldoende ventilatie vochtproblemen in huis geven.

In deze folder worden tips gegeven voor natuurlijke ventilatie. Voor (gedeeltelijk) mechanische ventilatie zijn andere folders beschikbaar, neem hiervoor contact op met de GGD.

Luchten of ventileren?

Ventileren betekent ramen op kierstand zetten en roosters openen, wat een constante luchtverversing oplevert. Dit werkt het beste wanneer u twee ramen of roosters tegenover elkaar openzet.

Luchten betekent extra ramen en deuren openzetten. Zo kunt u snel veel vocht en schadelijke stoffen kwijtraken. Dit is vooral belangrijk tijdens en na:

- koken
- douchen
- doe-het-zelven
- wanneer er te veel rook in de ruimte is

Luchten is een aanvulling op ventileren. Luchten alleen is niet voldoende, ventilatie blijft noodzakelijk.

Hoe kunt u goed ventileren?

Goed ventileren is 24 uur per dag ventileren! Hieronder geven wij u enkele tips hoe u dat kunt doen.

In de woonkamer, slaapkamer, badkamer en keuken:

- Zorg dat raampjes en roosters altijd open staan. De ramen hoeven niet helemaal open te staan, een stukje is vaak al genoeg.
- Zet raampjes of roosters open die tegenover elkaar liggen. Dit is effectiever.
- Hoe meer mensen aanwezig zijn, hoe meer er geventileerd moet worden. Zet uw ramen verder open.

In de badkamer en keuken:

- Bij koken en douchen komt veel vocht vrij. Zet daarom een raampje of rooster open terwijl u kookt of doucht. Zo wordt het vocht afgevoerd naar buiten.
- Laat na het douchen het raam in de badkamer meerdere uren (circa drie uur) openstaan. Houd de badkamerdeur dicht. Het duurt enige uren voordat de badkamer droog is na gebruik van bad of douche.
- Zet tijdens het koken de afzuigkap aan. Laat deze na het koken minstens 15 minuten aanstaan. Maak de filters van de afzuigkap regelmatig schoon of vervang ze tijdig.
- Bij koken op gas of bij gebruik van een afvoerloze geiser komen verbrandingsgassen en vocht in de woning. Ventileer dan extra. Zo worden deze gassen en (kook)luchtjes naar buiten afgevoerd en komen ze niet in de woning terecht.

Bij koud weer:

- Wordt het te koud binnen als de ramen openstaan? Doe ze niet dicht, maar zet ze op een kleine kier open. Liever op een kier, dan helemaal gesloten.
- Open de ramen en roosters die zich zo ver mogelijk van de stoelen of bank bevinden. Een geopend raam boven de tv of loopruimte geeft minder tocht en kou dan een open raam direct boven uw stoel of bank. Pas eventueel uw inrichting erop aan.

Bij warm weer:

- Open de ramen en roosters aan de schaduwzijde van de woning, tussen de noordoost- en noordwestzijde.
- Open ramen die hoog in de woning zijn geplaatst, bijvoorbeeld op zolder.
- Open ook de binnendeuren, zo ontstaat er een flinke luchtstroom. Hierdoor blijft de woning enigszins koel. Doe dit eventueel ook 's nachts. Hierdoor koelt de woning af door de koele nachtlucht. Pas wel op voor inbraak.

Onderhoud:

- Maak ventilatieroosters regelmatig schoon. Als ze stoffig en vies zijn, ventileren ze niet (goed).