Gezond wonen

- Een gezond binnenmilieu
- De belangrijkste boosdoeners
- Ventileren en luchten

GGD ZUID LIMBURG

Een gezond binnenmilieu

Dat een schoon milieu belangrijk is voor onze gezondheid, dat weten we allemaal. Wat velen van ons zich niet realiseren, is dat wat voor 'buiten' geldt, zeer zeker ook voor 'binnen' opgaat. Wist u dat de lucht in huis vaak ernstiger verontreinigd is dan de buitenlucht? En dat terwijl we in Nederland ongeveer 70% van onze tijd binnenshuis doorbrengen!

De kwaliteit van de lucht in huis hangt deels van het huis zelf af. Van de bouwmaterialen die gebruikt zijn, bijvoorbeeld. Van bouwtechnische aspecten en ventilatie- en isolatievoorzieningen. Behalve als u verbouwingsplannen heeft, kunt u daar zelf niet zoveel aan doen.
Maar de kwaliteit van het binnenmilieu wordt ook voor een belangrijk deel bepaald door het bewonersgedrag: door uw leefgewoonten en uw manier van ventileren.
Door te zorgen voor een gezond huis kunt u gezondheidsproblemen zoals luchtwegklachten, vermoeidheid, hoofdpijn en allergieën voorkomen.

In deze folder leest u wat de belangrijkste bronnen van verontreiniging in huis zijn en wat u kunt doen om verontreiniging tegen te gaan.

Een schoon milieu is belangrijk voor onze gezondheid

De belangrijkste boosdoeners

1. Vocht

Vocht is een belangrijke bron van verontreiniging. Een gezin van vier personen zorgt per dag voor zo'n 10 liter vocht in huis. Dat wordt onder andere geproduceerd tijdens het koken, het douchen en het drogen van de was. Beslagen ramen en/of vocht- en schimmelplekken zijn tekenen dat het in huis te vochtig is.
Vocht in huis bevordert de groei van huisstofmijten en schimmels. Deze mijten en schimmels produceren stoffen (zgn. allergenen) die luchtwegklachten kunnen veroorzaken of verergeren (astma en longemfyseem). De huisstofmijt kunt u nooit helemaal uit uw woning weren, maar u kunt wel voorkomen dat er problemen ontstaan.

Tips

- Ventileer goed en vergeet daarbij de slaapkamers niet. *(Hoe u goed ventileert, zie 'Ventileren en luchten')* Lucht ook regelmatig het beddengoed.
- Zorg ervoor dat er in huis zo min mogelijk vochtige en stoffige plekken ontstaan.
- Laat de temperatuur 's nachts niet onder de 15°C komen.

Roken is de grootste vervuiler van het binnenmilieu

2. Roken

Roken is de grootste vervuiler van het binnenmilieu. Schadelijke stoffen en fijne stofdeeltjes blijven in huis hangen ook als u uw sigaret hebt gedoofd.

Tip

- Het beste is om binnen niet te roken.
  Wordt er toch in huis gerookt, lucht dan extra.

3. Verbrandingsgassen

Bij het koken op gas en het gebruik van een geiser zonder afvoer komen schadelijke verbrandingsgassen vrij. Dat gebeurt ook bij het stoken van een open haard of allesbrander.

Tips

- Zet tijdens het koken altijd de afzuigkap aan en zet - tot een kwartier na het koken - een raam open.
- Ventileer extra als u een geiser zonder afvoer gebruikt. Laat uw geiser regelmatig nakijken door een erkende installateur. Laat indien mogelijk een afvoer naar buiten installeren.
- Ventileer extra als u de open haard of allesbrander stookt. Stook uitsluitend droog, onbehandeld hout en laat minstens één keer per jaar de schoorsteen vegen. Denk ook aan de buren: stook niet als het windstil of mistig is.

Pas op!

Bij onvolledige verbranding (als er geen heldere blauwe vlam is) komt koolmonoxide vrij. Dat kan gebeuren als u een open verbrandingstoestel gebruikt (afvoerloze geiser, gasfornuis, gaskachel, open haard, oude en/of niet goed onderhouden CV-installatie).
Koolmonoxide is een kleur- en reukloos gas. Blootstelling hieraan kan hoofdpijn en duizelingen veroorzaken, maar ook leiden tot bewusteloosheid en de dood. Laat daarom uw open verbrandingsinstallatie regelmatig keuren.

Laat uw verbrandings-installatie regelmatig keuren

4. Huisdieren

Veel mensen zijn allergisch voor de haren of huidschilfers van een huisdier.

Tips
- Zorg ervoor dat u de haren en huidschilfers gemakkelijk kunt verwijderen. Kies voor een gladde vloerbedekking.
- Denkt u dat u allergisch bent, ga dan naar de huisarts vóórdat u een huisdier neemt.

5. Doe-het-zelf-materialen, schoonmaak- en bestrijdingsmiddelen

Tijdens het schoonmaken en klussen en bij het gebruik van bestrijdingsmiddelen kunnen schadelijke stoffen vrijkomen. In sommige schoonmaakmiddelen zit bijvoorbeeld chloor, dat giftig is en de luchtwegen irriteert. Verf, lijm en bestrijdingsmiddelen bevatten oplosmiddelen die de ogen en luchtwegen kunnen irriteren. Tijdens het boren, schuren en zagen komt veel stof vrij.

Tips
- Meng nooit schoonmaakmiddelen.
- Probeer het gebruik van chloor te beperken. Vervang chloor en geurblokjes door minder schadelijke producten.
- Houdt u bij het gebruik van een bestrijdingsmiddel goed aan de in de gebruiksaanwijzing beschreven maximale hoeveelheid.
- Klus zoveel mogelijk buiten. Boort, zaagt of schuurt u in huis, lucht dan extra door bijvoorbeeld een raam open te zetten en verwijder na afloop het stof.

Ventileren en luchten

Goed ventileren, hoe doe je dat?

Veel mensen denken dat elke dag een tijdje luchten voldoende is om vocht en schadelijke stoffen uit huis te krijgen. Met luchten bedoelen we dat u de ramen wijd open zet. Luchten is prima, maar het is maar een tijdelijke oplossing. Het effect is al na een half uur weg. Om de lucht gezond te houden is het belangrijk om 24 uur per dag te ventileren.

Tijdens het koken de afzuigkap aan en het raam open

Natuurlijke ventilatie

U regelt zelf de toevoer van verse lucht en de afvoer van ‘gebruikte’ lucht door ventilatieroosters en (klap)ramen open te zetten.

Tips

- Laat ventilatieroosters of klapramen altijd openstaan. Ook in de winter. Denk bij het openzetten van ramen wel aan inbraakbeveiliging.
- Is de opening van een draaikiepraam te groot, denk dan ook eens aan een raambegrenzer.
- Maak ventilatieroosters regelmatig schoon.
- Ventilatieopeningen in de buitenmuren zijn nodig voor het ventileren van de kelder en/of kruipruimte. Zorg ervoor dat deze open en schoon zijn.

Mechanische ventilatie

Bij mechanische ventilatie wordt vervuilde lucht afgezogen via afvoerventielen. De aanvoer van verse lucht vindt plaats via ramen of ventilatieroosters.

Tips

- Zorg ervoor dat het systeem altijd aan staat en regelmatig wordt gecontroleerd en schoongemaakt.
- Zet het afzuigsysteem op een hogere stand tijdens het koken, douchen of als er in huis geklust wordt.

Houd de lucht gezond en ventileer 24 uur per dag

Balansventilatie

Om energie te besparen wordt tegenwoordig vaak gebruik gemaakt van balansventilatie. Dat betekent dat zowel de aan- als de afvoer van lucht op mechanische wijze plaatsvindt. De binnenkomende lucht wordt opgewarmd door een warmtewisselaar, die ervoor zorgt dat de vervuilde, uitgaande lucht zijn warmte afgeeft aan de binnenkomende lucht. De luchtstromen zelf zijn gescheiden.

Tips

- Let erop dat het systeem altijd aanstaat.
- Zorg ervoor dat de filters van de ventilatie-unit regelmatig worden vervangen. Hoe vaak hangt af van het gebruik en de instructies van de fabrikant.
- Beschikt uw woning over filters die gereinigd kunnen worden, begin dan met 1 keer per maand schoonmaken. Zijn ze na een maand nog niet vies, dan kan het minder vaak. Het is de bedoeling dat u uiteindelijk uitkomt op een frequentie waarbij u de filters schoonmaakt vóórdat ze zichtbaar vuil zijn.
- Hoe vaak de installatie (o.a. kanalen en ventielen) gereinigd moet worden, hangt af van hoe vuil ze wordt. Begin met het afsluiten van een jaarlijks onderhoudscontract.
- Zorg ervoor dat u beschikt over de gebruiksaanwijzing van het ventilatiesysteem.
- Ventileer zo nodig extra door een raam open te zetten. Hoewel dit wel eens wordt afgeraden bij een balansventilatiesysteem, verstoort het openen van ramen de balansventilatie niet. Het heeft wel enig effect op het energieverbruik. Al is een goed geventileerd huis wel sneller warm.

Meer weten?

Neem contact op met:

GGD Zuid Limburg
Medische Milieukunde
T 088 880 50 70
milieu@ggdzl.nl
www.ggdzl.nl

Meer informatie over binnenmilieu en ventileren vindt u ook op: www.ggdzl.nl/gezondwonen

Deze folder is ontwikkeld in samenwerking met de GGD Limburg-Noord.

® GGD Zuid Limburg - juli 2018