

Te droge of te vochtige lucht is slecht voor uw eigen gezondheid en voor uw woning. Met deze checklist kunt u controleren of uw huis een gezond klimaat heeft.

Tips om goed te ventileren:

Goede balans in luchtvochtigheid

Zorg voor een goede luchtvochtigheid (tussen de 40% en 60%). U kunt dit meten met een hygrometer, te koop bij o.a. de bouwmarkten. Is de lucht te droog, dan adviseren wij u een luchtbevochtiger aan te schaffen. Is de lucht te vochtig dan kunt u een luchtontvochtiger aan schaffen. Zo voorkomt u schimmel, schade of gezondheidsklachten.

Houd ventilatieroosters boven de ramen open en maak ze minstens één keer per jaar schoon

Het schoonmaken kan met een stofzuiger. Vuil kan het rooster namelijk verstopen. Het is zeker voor astmapatiënten belangrijk dat de roosters schoon zijn.

Sluit de ventilatie roosters nooit helemaal af

Is het buiten erg koud of waait het erg hard? Sluit de roosters dan voor de helft.

Ventileer extra na het koken, (af)wassen, douchen, was drogen en slapen

Zet na het slapen de ramen of deuren een uur tegen elkaar open.

Zet overdag een raampje open als u geen ventilatieroosters heeft

Als uw woning geen ventilatieroosters heeft, kunt u overdag het klepraampje boven een deur of raam op een kier zetten. Houd hierbij wel rekening met inbrekers.

Laat lucht circuleren

Laat de lucht circuleren rond uw meubels die tegen een muur staan door kasten en bankstel een paar centimeter vrij van de muur te plaatsen. Houd radiatoren vrij. Schuif de gordijnen overdag open.

Zet uw mechanisch ventilatiesysteem nooit uit

Heeft u een mechanisch ventilatiesysteem? Zet deze dan nooit uit. Het ventilatiesysteem is gebaseerd op een continu afzuiging. Laat het systeem nog 15 minuten op een hogere stand draaien nadat u klaar bent met douchen of koken.

Droog uw wasgoed niet binnen

Laat het wasgoed zoveel mogelijk buiten drogen. Wanneer dit niet mogelijk is, zet dan bij het drogen van wasgoed een extra raampje open. Heeft u een wasdroger? Zorg dan voor afvoer van het vocht.

Zorg voor extra ventilatie als in huis wordt gerookt

Wordt er in huis gerookt of heeft u huisdieren? Zorg dan voor extra ventilatie of een luchtreiniger.

Zet in de winter de verwarming niet uit

Zet in de winter de verwarming 's nachts en als u weggaat niet helemaal uit. Laat de woning niet onder de 15 graden afkoelen. Voor een huis met radiatoren is een nachtverlaging van niet meer dan

-3 graden aan te raden. Een woning met vloerverwarming laat u het best altijd op gelijke temperatuur stoken.

Vervang de filters in uw ventilatiesysteem op tijd

Het is belangrijk dat u de filters in uw gebalanceerde ventilatiesysteem op tijd vervangt. Door de vervuiling zuigt het toestel minder goed af. Zuig het filterdoek schoon met een stofzuiger op een zachte stand of doe het in een sopje. Indien sopje: spoel de zeepresten goed af en laat het filterdoek drogen alvorens u deze weer aanbrengt.

Tips voor ventilatie in de keuken:

Zorg voor voldoende luchttoevoer in de keuken

Gebruik altijd een afzuigkap tijdens het koken.

Bij het gebruik van een afzuigkap in de keuken moet er wel voldoende luchttoevoer zijn. Dit kan door een raam, een rooster of door de keukendeur open te zetten.

Als u water kookt voor bijvoorbeeld pasta, groente of aardappelen, houd dan de deksel op de pan.

Na het koken extra ventileren

Laat de afzuigkap of mechanische afzuiging minstens een kwartier op een lage stand draaien als u klaar bent met koken.

Vervang de filters in uw afzuigkap op tijd

Het is belangrijk dat u de filters in uw afzuigkap op tijd vervangt. Door de vervuiling zuigt het toestel minder goed af. Als u metalen filters heeft, kunt u ze in de afwasmachine doen of regelmatig schoonmaken met een sopje.

Tips voor ventilatie in de badkamer:

Ventileer tijdens douchen of baden

Tijdens het douchen of baden zet u het ventilatie systeem op de hoogste stand of zet u het raam open en houd hierbij de badkamerdeur dicht.

Na het douchen extra ventileren

Als u klaar bent met douchen, laat dan nog 15 tot 30 minuten een raam open of de ventilator aan en houd hierbij de badkamerdeur dicht. Als uw badkamer geen raam of ventilator heeft, laat dan de deur even openstaan, en zorg ervoor dat er een ander raam, bijvoorbeeld in de slaapkamer, openstaat zodat de vochtigheid naar buiten kan.

Droog na het douchen of baden de wand en vloertegels

U kunt de hoeveelheid vocht die moet verdampen beperken door na het douchen of baden de wand en vloertegels droog te maken, met bijvoorbeeld een rubber raamtrekker. Dit voorkomt ook kalkaanslag.

Zorg dat de badkamer niet te koud is

Het is belangrijk dat de badkamer niet te koud wordt. Dat kan door niet te langdurig luchten en door de badkamer in de winter te verwarmen.

