

# Gezonde lucht in huis

Gezonde lucht in huis is goed voor je gezondheid! Door slechte vochtige lucht kan je ziek worden. Je kan bijvoorbeeld last krijgen van je longen. Met een paar simpele tips krijg je gezonde lucht in je huis. Vaak ventileren en verwarmen is belangrijk. Maar hoe doe je dat zonder dat het veel geld gaat kosten?

Kijk voor meer info op [ggdleefomgeving.nl](http://ggdleefomgeving.nl)



## Basistips

### Alle kamers ventileren

- Zet dag en nacht de roosters van de ramen open en/of zet hooggelegen klepramen op een kiertje open.
- Heb je een ventilatiesysteem, zet deze dan dag en nacht aan. Heb je veel vocht in huis? Zet dan het systeem in een hogere stand.
- Houd roosters van de ramen en het afzuigventiel schoon. Maak schoon met een sopje, kwastje of stofzuiger. Maak ook roosters in deuren en afzuigkap regelmatig schoon.



Voor



Na



### Alle kamers verwarmen

- Zet de verwarming op minimaal 15 graden.
- Overdag zet je de verwarming aan tot 18-20 graden in de kamer waar je bent.
- Zorg voor luchtstroom in de kamer: plaats niks voor verwarming, roosters en ramen.

**Thuis? 18 - 20 graden.**

**Weg van huis? 15 graden.**





## Oorzaken en oplossingen voor vocht in je huis

### Hoe meer mensen, dieren en planten in huis, hoe meer vocht

Zet extra ramen open. Vocht op de ramen? Maak de ramen droog.

### Lekkages of andere bouwproblemen

Vermoed je een lekkage of andere bouwproblemen? Meld dit bij je verhuurder. Is het een koopwoning? Laat het repareren.



### Was drogen in huis

Was drogen? Liefst buiten. Anders binnen: zet verwarming (iets hoger) op maximaal 18 graden en ventileer de ruimte.



### Douchen

Douche maximaal 5 minuten. Houd deur gesloten, zet afzuiging aan en raampje open. Maak daarna de douche droog.



### Koken

Zet de afzuigkap aan en zet een extra raam open.



## Schimmels weghalen

Haal schimmels zo snel mogelijk weg. Van schimmels kan je last krijgen van je luchtwegen. Heb je last van je longen? Laat iemand anders de schimmels weghalen.

### Schimmel op harde oppervlakken kan je zelf weghalen door:

- Los soda op in warm water volgens gebruiksaanwijzing.
- Gebruik een spons of doek.
- Krijg je de schimmels niet weg met soda? Gebruik dan een toegelaten schimmelbestrijdingsmiddel.
- Wil je het schilderen? Laat, na het schoonmaken, eerst de plek goed drogen. In de badkamer kan je schimmelwerende verf gebruiken.

