

Het klimaat binnenshuis

De beste temperatuur in huis ligt overdag tussen de 18 en 20C, 's nachts tussen 15 en 18C (bij voorkeur in de gehele woning). Als het 's nachts te koud wordt kan uw huis vochtig worden.

Er is een verschil tussen ventileren en luchten

Ventileren doet u continu door bovenlichtjes of roosters (maximaal 50 cm onder het plafond) de hele dag open te laten staan. Een kier van een vingerdikte breed is al voldoende.

Ventileren is zeer belangrijk voor het afvoeren van schadelijke gassen en aanvoeren van verse lucht. U kunt kunststof ramen op een kier zetten met behulp van een begrenzer. Als u mechanische ventilatie heeft adviseren wij u deze aan te laten staan. Luchten dient om een ruimte snel weer fris te maken en vocht af te voeren. Ons advies is om vóór u gaat verwarmen de ramen wijd open te zetten. Niet langer dan 15 minuten.

Vocht wordt geproduceerd door mensen en hun activiteiten: douchen, koken, was drogen, afwassen, planten en dieren. Een gezin van 4 personen produceert gemiddeld 12 liter water per dag.

Enkele adviezen om vocht in de woning te voorkomen:

- Gebruik bij het koken bij voorkeur een afzuigkap
- Heeft u er geen, zet dan tijdens het koken een raam open
- Ventileer terwijl u verwarmt, zo raakt uw huis veel vocht kwijt
- Ventileer extra tijdens en na het koken, afwassen, douchen en drogen van de was
- Maak de muren en de vloer van de badkamer droog na het douchen. Zorg dat het vocht naar buiten kan
- Droog de was buiten indien mogelijk
- Laat lekkages en andere gebreken herstellen
- Klik voor meer informatie op

Meer informatie

www.sbr.nl

Roken

Bij het roken komen er veel schadelijke stoffen, als teer in de lucht. Deze worden niet alleen door de roker zelf ingeademd. Ook andere mensen die niet roken ademen ze in, als ze in dezelfde kamer zijn. Verschillende schadelijke stoffen uit tabakslucht kunnen kanker veroorzaken.

Enkele adviezen:

- Het beste is niet te roken
- Houd de slaapkamer in ieder geval rookvrij
- Rook nooit in aanwezigheid van kleine kinderen
- Als er gerookt wordt, ventileer of lucht dan extra goed zodat de rook niet in de woning blijft hangen

Meer informatie

www.stivoro.nl

www.astmafonds.nl

Schadelijke producten

Schoonmaakmiddelen

Bij het gebruik van sommige schoonmaakmiddelen komen stoffen vrij die schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid. Bijvoorbeeld de geurstoffen in sommige producten prikkelen de longen, waardoor sommige mensen het benauwd krijgen.

Enkele adviezen:

- Gebruik in plaats van WC-geurblokjes en spuitbussen een stukje zeep en zorg voor voldoende ventilatie
- Lees etiketten op schoonmaakartikelen goed en kritisch
- Chloor is schadelijk en voor een goede hygiëne niet nodig
- Gebruik nooit chloor samen met andere reinigingsmiddelen
- Bestrijdingsmiddelen
- Beperk het gebruik van bestrijdingsmiddelen tot het uiterste. Als u bestrijdingsmiddelen moet gebruiken lees het etiket goed en zorg voor een goede ventilatie.

Doe-het-zelven

Spaanplaat, MDF en multiplex

In spaanplaat, MDF en multiplex zit formaldehyde. Een te hoge concentratie daarvan kan schadelijk zijn voor uw gezondheid.

- Gebruik alleen spaanplaat met het KOMO keurmerk, hierin zit een beperkte hoeveelheid formaldehyde
- Gebruik geen spaanplaat op plaatsen die warm en vochtig kunnen worden
- Ventileer extra na het plaatsen van nieuw meubilair
- Verven
- Gebruik zoveel mogelijk wateroplosbare verf, high solid verf of lijnolieverf. Deze geven minder schadelijke dampen af
- Gebruik liever een kwast in plaats van de verf te spuiten
- Ventileer goed tijdens het drogen van de verf. Het kan soms dagen duren voordat de stank verdwenen is

- Gebruik bij voorkeur een 'verfföhn' in plaats van afbijtmiddelen
- Zagen en schuren
- Voorkom zo veel mogelijk het ontstaan van stof. Dit kan door het hout vóór het zagen een beetje vochtig te maken. Gebruik een schuurapparaat met een stofzak
- Zaag en schuur niet in materiaal waarvan u weet of denkt dat er asbest in zit

Meer informatie

www.vrom.nl

www.milieucentraal.nl

www.gifgevaar.nl

www.milieuloket.nl

Verbrandingsgassen

Bij het verbranden van gas in een gasfornuis, oven of geiser ontstaan schadelijke stoffen zoals stikstofdioxide en formaldehyde. Sommige mensen krijgen hierdoor last van astma en bronchitis. Schadelijke stoffen kunnen ontstaan door onvolledige verbranding bij niet goed onderhouden verwarmings- en kookapparatuur. Als de vlam geel is kan er koolmonoxide ontstaan. Dit is een onzichtbaar en niet ruikbaar gas wat hoofdpijn sufheid of bewusteloosheid kan veroorzaken.

Enkele adviezen:

- Koken
 - Zet bij het koken een raam open en gebruik bij voorkeur een afzuigkap. De schadelijke gassen worden zo afgevoerd
 - Maak de gaspitten goed schoon
 - Let er op dat de vlam van het gasfornuis stabiel en egaal blauw is. Is dit niet het geval waarschuw dan uw installateur
- Verwarmingsapparatuur en houtkachel
 - Heeft uw keukengeiser geen afvoer, zorg dan voor extra ventilatie en vervang de geiser zodra het mogelijk is
 - Waarschuw de verhuurder of gas-installateur, als de waakvlam van uw geiser of gaskachel flikkert of niet helemaal blauw van kleur is
 - Laat uw gasapparatuur regelmatig (tenminste één keer per jaar) controleren en schoon maken
 - Zorg bij een gaskachel, open haard of houtkachel voor extra ventilatie
 - Gebruik in een open haard, houtkachel of allesbrander alleen droog en onbehandeld hout
 - Gebruik geen open haard, houtkachel of allesbrander bij mistig weer en weinig wind
 - Laat de schoorsteen ten minste één keer per jaar vegen

Meer informatie

www.vrom.nl

www.gastec.nl

Allergie

Mensen kunnen allergisch zijn voor huidschilfertjes en haren van huisdieren. Ook kunnen ze allergisch zijn voor de uitwerpselen van huisstofmijten. Dit zijn hele kleine beestjes. Ze kunnen niet met het blote oog worden gezien. Ze leven in het stof in huis. De huidschilfertjes en uitwerpselen van de huisstofmijt zweven in de lucht en worden gewoon door de mens ingeademd. Iemand die allergisch is voor de huisstofmijt of dieren kan astma krijgen.

Enkele adviezen:

- Huisdieren
 - Neem bij het vermoeden van een allergie geen huisdier
 - Als u allergisch bent voor uw huisdier houd uw huis dan extra goed schoon, kies een gladde vloerbedekking en dweil deze regelmatig
- Huisstofmijten
 - Probeer de woning zo stofvrij mogelijk in te richten
 - Vóórkompocht in huis
 - Neem bij een allergie geen textiele vloerbedekking, een gladde vloer kunt u dweilen
 - Lucht de kamers die u stofzuigt. Ventilatie is extra belangrijk.

Meer informatie

www.astmafonds.nl/cara/allergie

Geluidsoverlast

Heeft u last van lawaai van uw burens, bedenk dan: een vriendelijk praatje lost meer op dan een kwade klacht. Misschien hebben uw burens ook wel geluidsoverlast van u. Om dit te voorkomen kunt u het volgende doen:

- Zet de radio of t.v. niet te hard of zet een hoofdtelefoon op
- Sla niet met deuren
- Let bij de aanschaf van huishoudelijke apparaten op het geluidsniveau
- Plaats huishoudelijke- en geluidsapparatuur op rubber doppen en niet tegen een scheidingswand
- Neem binnen afscheid van uw gasten en verzoek ze niet te slaan met autoportieren en niet te claxonneren als afscheid
- Doe lawaaijerige klusjes op de minst hinderlijke uren
- Richt uw hond goed af, zodat hij niet te vaak blaft

Meer informatie

www.nsg.nl

www.milieuhelp.nl

Verkeer

In de uitlaatgassen van auto's en vrachtauto's zitten verschillende schadelijke stoffen, als fijn stof, stikstofdioxide, kooldioxide, benzeen. Met name als u aan een drukke verkeersweg woont komen deze stoffen door het ventileren in huis terecht. U kunt dit beperken door de woning aan de andere zijde dan de verkeersweg te ventileren en te luchten.

Meer informatie
www.vrom.nl
www.astmafonds.nl

Radon

Radon is een radioactief edelgas dat vrijkomt uit de bodem en uit bouwmaterialen bijv. beton. Kleigrond geeft meer radon af dan zandgrond. Het gas is van nature aanwezig in de lucht. Het is niet te zien, ruiken of proeven. In woningen (vooral in kruipruimtes) kan radon zich in de lucht ophopen waardoor de concentratie daar hoger is dan buiten. In woningen waar weinig ventilatie is, zijn de schadelijke effecten op de gezondheid het grootst. Enkele adviezen:

- Zorg voor goede ventilatie in uw woning, hierdoor daalt de radonconcentratie uit bouwmaterialen
- Maak de begane grondvloer zo luchtdicht mogelijk door alle naden en kieren met name bij het kruipluik en rondom leidingen door de vloer af te sluiten
- Zorg voor goede (dwars)ventilatie van de kruipruimte door roosters in de gevel schoon te houden, of roosters bij te plaatsen
- Vermijd tabaksrook. Tabaksrook en radon versterken elkaars effect

Meer informatie
www.vrom.nl.

Asbest

Asbest is een verzamelnaam voor een aantal mineralen, die opgebouwd zijn uit microscopisch kleine, naaldachtige vezels. Asbest kan zitten in asbestcementplaten, dakbeschoot, rondom schoorstenen en cv-installaties, golfplaten op het dak, warmhoudplaatjes, haardrogers broodroosters en vinylvloertegels aangebracht voor 1985. Als materiaal met asbest beschadigd raakt, komen er losse asbestvezeltjes vrij, die ingeademd kunnen worden. Pas als iemand heel veel asbestvezeltjes inademd heeft bestaat er een kleine kans dat hij longkanker krijgt.

Enkele adviezen:

- Beschadig asbest niet door erin te zagen, boren, schuren of het te breken
- Als u toch iets beschadigt waarin asbest zit verwijder dan het vrijgekomen materiaal met een natte doek, niet met de stofzuiger

- Onbeschadigd asbest gewoon laten zitten
- Meldt bij de gemeente als u asbesthoudende materiaal wil verwijderen
- Asbest moet worden aangeleverd bij uw plaatselijke gemeentewerf. De gemeente kan u hierover informeren

Meer informatie

www.vrom.nl

www.keuringsdienstvanwaren.nl