

Healthy Building Movement

Gezonde lucht in huis

Interreg
(Ko-)finanziert von der Europäischen Union
(Mede) gefinancierd door de Europese Unie
Deutschland – Nederland

Healthy Building Movement

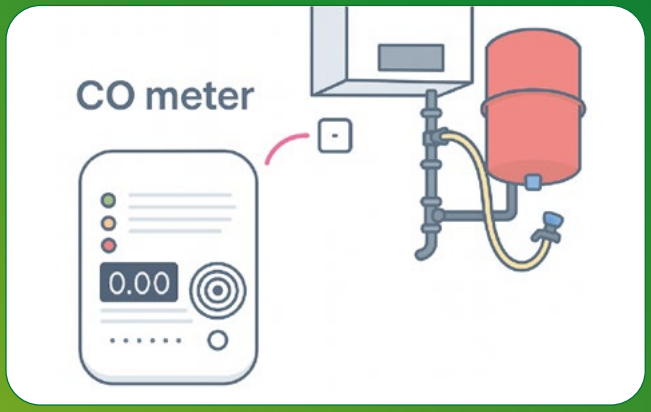
Schone lucht in huis is belangrijk voor je gezondheid. Het zorgt dat je je beter voelt, beter kunt leren en beter kunt werken. Slechte lucht kan zorgen voor hoofdpijn, benauwdheid of een suf gevoel. Hoe zorg je dat de lucht in je huis gezond is? Healthy Building Movement en GGD Limburg-Noord geven je een paar simpele tips om de lucht in je huis gezonder maken.

Meten = weten

Wij mensen ademen de hele tijd CO_2 uit. Ventilatie zorgt dat deze CO_2 en andere vieze stoffen uit de lucht verdwijnen. De hoeveelheid CO_2 laat zien of er genoeg wordt geventileerd. CO_2 zie of ruik je niet, maar je kunt het wel meten met een CO_2-meter. Zo'n meter laat vaak ook zien hoe warm of vochtig het is in huis. Is er te veel CO_2 in de lucht?

- CO_2 onder de 800? Dan is de lucht goed.
- CO_2 boven de 1200? Dan moet je extra ventileren, bijvoorbeeld door een raam open te zetten.
- Zet de CO_2 meter in de ruimte waar de meeste mensen zijn, vaak is dit de woonkamer.

Bron van de afbeeldingen: GGD Limburg-Noord



Hang een CO-meter op bij de CV ketel, geiser of gaskachel.



Laat jouw CV-ketel of geiser ieder jaar door een erkend CV-installateur schoonmaken.

Verbeter de lucht in huis

Voorkom fijnstof en schadelijke stoffen

Wat niet in huis komt, hoeft er ook niet uit! Sommige dingen zorgen voor fijnstof. Dat zijn hele kleine deeltjes in de lucht waar je ziek van kunt worden. Denk aan:

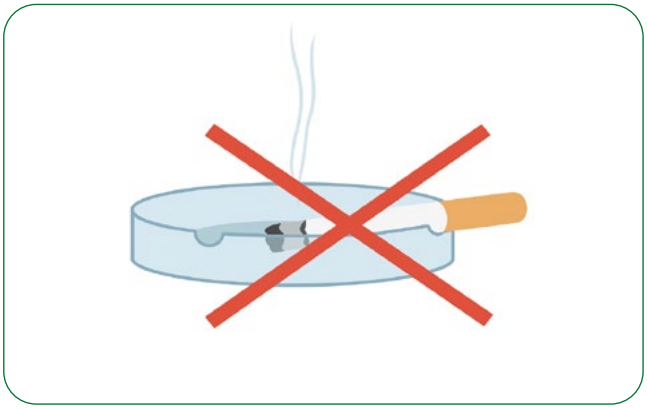
- Een open haard
- Kaarsen of wierook
- Nieuwe meubels, vloerbedekking of matrassen
- Sommige schoonmaakmiddelen of cosmetica

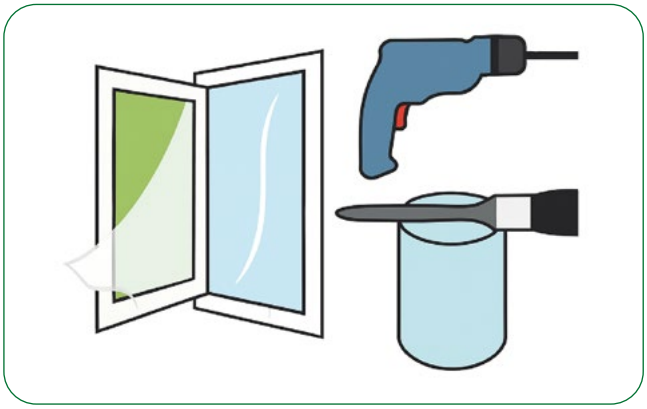
Soms ruiken nieuwe spullen sterk naar nieuw. Deze geur komt van schadelijke VOS-stoffen (vluchtige organische stoffen). Die stoffen zijn niet goed voor je gezondheid. Ook in cosmetica (zoals parfum of haarlak) en in rook of gassen van vuur zitten deze ongezonde stoffen.

Wat kun je doen?

- Vraag bij nieuwe spullen of er **weekmakers, pvc** of **formaldehyde** in zit. Kies waar mogelijk voor producten zonder schadelijke stoffen.
- Kun je het niet vermijden? Laat het dan eerst een paar dagen buiten luchten.
- Zorg voor meer ventilatie!

Zo komen de schadelijke stoffen niet in huis.





Vloerbedekkingen

X Vermijd vloeren van pvc. Daarin zitten weekmakers. Die zijn niet goed voor je gezondheid.

V Kies liever een vloer met een keurmerk, zoals het C2C-certificaat. Vloeren met dit keurmerk bevatten geen schadelijke stoffen.

Heb je iets nieuws in huis, zoals meubels of vloerbedekking? Zet dan extra een raam open om goed te luchten.

Schoonmaakmiddelen

Schoonmaken is goed, maar doe het op een gezonde en milieuvriendelijke manier.

X Gebruik liever geen spuitbussen of schoonmaakmiddelen met oplosmiddelen.

Heb je toch een spuitbus nodig? Ventileer de ruimte dan goed en kies voor een spuitbus zonder drijfgas. Dit herken je op het etiket aan een vlammetje of de ingrediënten butaan, propaan, isobutaan of LPG.

V Beter nog: Koop natuurlijke of biologische schoonmaakmiddelen.

Luchtverfrissers

Mooie reclames, maar luchtverfrissers spuiten vaak meer ongezonde stoffen in de lucht dan goed is. Wil je toch van nare luchtjes af?

V Zet een raam open voor frisse buitenlucht.

V Gebruik natuurlijke luchtverfrissers, zoals een bosje kruiden.
(bijvoorbeeld munt, lavendel of citroenmelisse)

Meer tips?
Kijk op Milieuvriendelijk schoonmaken van Milieu Centraal.

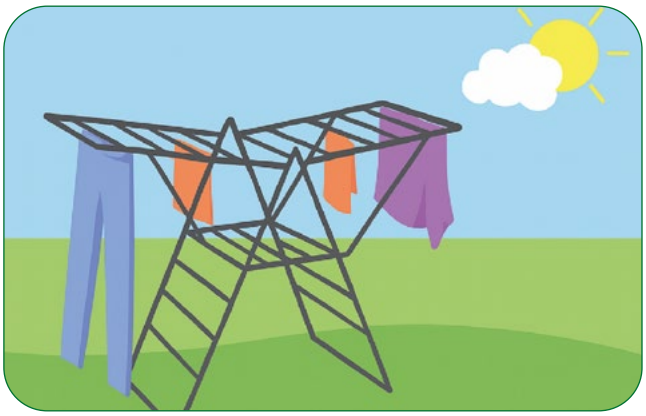
Vocht in huis

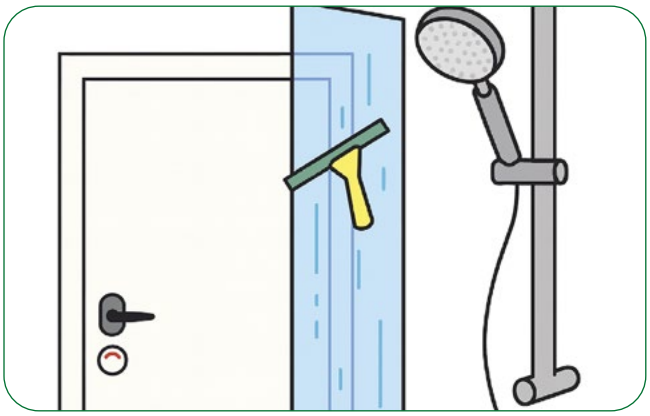
Hoe meer mensen, dieren en planten in huis, hoe meer vocht. We produceren namelijk allemaal vocht. Bij te weinig ventilatie blijft de binnenlucht vochtig. Door te veel vocht kan schimmel ontstaan, en dat is slecht voor je gezondheid.

Wat kun je doen?

- Droog de was **buiten**. Wil je de was binnen drogen? Zet dan de verwarming iets hoger en blijf ventileren.
- Doe de badkamerdeur dicht tijdens het douchen. Zet een raam open of gebruik de afzuiging op de hoogste stand. Douche maximaal 5 minuten en maak de douche erna droog.
- Vocht op de ramen? Maak de ramen droog.
- Zorg dat er altijd ventilatie is, zodat het vocht weg kan.

Denk je dat er iets lekt of kapot is? Meld dit bij je verhuurder. Is het een koopwoning? Laat het snel repareren.





Ventileren

Als je met meer mensen in huis woont, adem je veel CO_2 uit in de lucht. Te veel CO_2 (boven de 1200 ppm) maakt je moe of suf. Daarom is het belangrijk om 24 uur per dag te ventileren. Dat zorgt voor frisse lucht en voert vieze lucht af.

Hoe zorg je altijd voor goede ventilatie?

- Zet de roosters van je ramen dag en nacht open.
- Heb je een klepraam? Zet dat op een kiertje.
- Heb je een ventilatiesysteem? Laat dat altijd aanstaan. Zet het systeem op de hoogste stand als je kookt of de badkamer gebruikt. Zorg dat het systeem altijd op een verhoogde stand staat als er iemand thuis is. Bij een ventilatiesysteem met warmteterugwinning wordt dit automatisch geregeld zonder dat er veel warmte (en energie) verloren gaat.
- Maak roosters in ramen en deuren en afzuiging regelmatig schoon met een sopje, een kwastje of de stofzuiger.
- Een meter voor CO_2 en vocht laat zien of je extra moet ventileren.

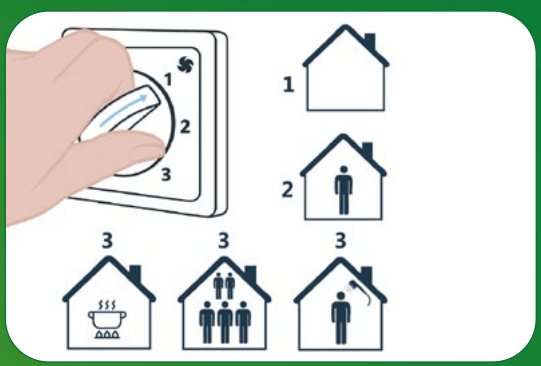






Afzuiging

Bij 1 op de 6 huizen zit er teveel fijnstof in de lucht, vooral in de woonkamer en keuken. Die vervuiling komt niet alleen van buiten, maar ook van koken, bakken en braden. Vooral koken op gas zorgt voor meer vocht, ultrafijnstof en stikstofdioxide (NO_2) in huis. Koken op inductie is beter, want daarbij komen minder schadelijke stoffen vrij.



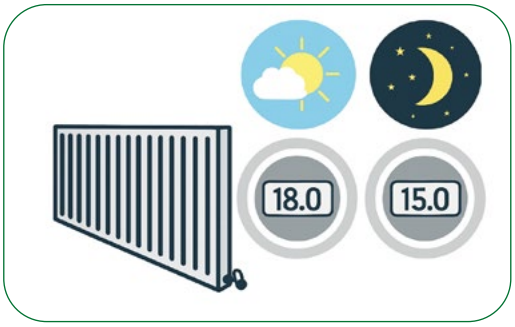
Wat kun je doen?

- Gebruik altijd de afzuigkap tijdens het koken. Zorg dat je afzuigkap minstens 125 m^3 per uur aan lucht afzuigt. Dat kan de hoeveelheid fijnstof door koken met 65% verminderen.
- Zet als het kan ook een raam open.

Temperatuur

Een goede temperatuur in huis is belangrijk. Het is niet alleen fijner voor jezelf, maar het helpt ook om schimmel te voorkomen.

- Zet de verwarming op minimaal 15 graden, ook als je weg gaat.
- Ben je thuis? Zet de verwarming op 18 tot 20 graden in de kamer waar je bent.
- Zorg dat je goed blijft ventileren, ook wanneer het buiten koud is.



Schimmel

Last van schimmel? Haal het zo snel mogelijk weg en kijk waar het probleem vandaan komt. Door schimmel kun je last krijgen van je luchtwegen. Schimmel op een harde ondergrond kun je vaak zelf schoonmaken. Je gebruikt daarvoor lauw water met soda of een schimmelreiniger. Gebruik een spons of doek. Let op:

- Heb je longklachten? Laat dan iemand anders de schimmel weghalen.
- Wil je schilderen na het schoonmaken? Laat de plek dan eerst goed drogen. In de badkamer kun je schimmelwerende verf gebruiken.



Healthy Building Movement

Meer weten?

Goed ventileren (GGD)
Informatiekaart Schone lucht in huis (GGD)
Wat maakt een woning gezonder? (Gezond Binnen)
Wat kun je zelf doen aan een gezond binnenklimaat thuis? (HBM)
Leer meer over ventilatie tijdens een interactief spel: Ventilatie.steffie.nl

Wil je meer informatie over een gezonde woning?
Healthy Building Movement (HBM) helpt organisaties zoals scholen, zorginstellingen en gemeentes bij het maken van gezonde, circulaire en energiezuinige gebouwen. Ze zorgen dat gezond bouwen duidelijk en haalbaar is. Dat doen ze door techniek te combineren met hoe mensen een gebouw beleven. HBM let vooral op gezonde materialen, frisse lucht, juiste licht en geluid, comfort en gemak. Zo draagt HBM bij aan gebouwen waar mensen zich goed voelen – nu én in de toekomst.

Meer weten of direct starten?
Healthy Building Movement staat voor je klaar. Samen bouwen we aan gebouwen die gezond zijn voor nu én later.

info@healthybuildingmovement.com
www.healthybuildingmovement.com

Meer informatie is te vinden op:
www.ggdleefomgeving.nl

Of neem contact op met Team Milieu:
088 1191200
milieu@vrin.nl

GGD Limburg-Noord

Mede mogelijk gemaakt door:
provincie limburg
Ministerium für Wirtschaft, Industrie, Klimaschutz und Energie des Landes Nordrhein-Westfalen
Provincie Noord-Brabant