

> Gezond wonen...

Zorg voor schone lucht in uw huis

Gezond wonen en leven is belangrijk. Daarom besteedt de gemeente Veldhoven deze maanden extra aandacht aan een gezond binnenmilieu. Oktober 2006 was al uitgeroepen tot 'Maand van het Binnenmilieu'. En op de basisscholen in Veldhoven doet de GGD Zuidoost-Brabant in opdracht van de gemeente onderzoek naar de kwaliteit van het binnenmilieu en hoe dit te verbeteren. In dit artikel geeft de gemeente Veldhoven u enkele tips om het binnenmilieu van uw eigen woning te verbeteren.

Goed binnenmilieu: goed voor uw huis én voor uzelf

Veel bewoners denken dat het binnenmilieu schoner is dan het buitenmilieu. Het tegendeel is echter waar. De lucht in huis is vaak ernstiger verontreinigd dan de buitenlucht. Dagelijks vervuilen we de lucht binnenshuis met koken, douchen, roken en stoken. Maar ook (vluchtige) stoffen uit schoonmaakmiddelen, kachels, tapijten enzovoorts vervuilen de lucht in huis. Dit komt in uw huis tot uiting door schimmelplekken, afbladderende verf of kozijnen die eerder rot worden. Maar nog erger: ook bewoners kunnen er behoorlijk last van hebben. Dit veroorzaakt tijdelijke klachten, zoals hoofdpijn, maar vaak ook chronische klachten, zoals allergieën of bronchitis.

Ventileren en luchten

Door onvoldoende ventilatie blijven vervuilende stoffen en vocht in de woning hangen. Door te ventileren stroomt droge, relatief schone buitenlucht naar binnen en wordt vochtige en verontreinigde binnenlucht naar buiten afgevoerd. Naast ventileren is het erg belangrijk om de woning regelmatig te luchten. Als u goed wilt luchten, zet u dagelijks een raam op meer dan een handbreedte open. Extra luchten is belangrijk tijdens activiteiten zoals stofzuigen, koken, na het douchen en tijdens het werken met chemische stoffen zoals verf. Het is voldoende om dagelijks alle woonvertrekken ongeveer een half uur te luchten, bijvoorbeeld voordat u 's avonds naar bed gaat of als u 's ochtends opstaat. U kunt de thermostaat van tevoren op 15 graden zetten om warmteverlies te voorkomen. Overigens bespaart ventileren en luchten op termijn stookkosten,



want droge lucht is makkelijker te verwarmen dan vochtige! Kortom: goed ventileren en luchten is belangrijk voor uw gezondheid en eenvoudig uit te voeren.

Tips voor ventileren

Wat kunt u doen om de luchtkwaliteit in uw woning te verbeteren?

- Houd ventilatieroosters en/of klepraampjes boven de ramen open en de mechanische afzuiging aan. Is het buiten erg koud, sluit ze dan maximaal voor de helft.
- Maak roosters regelmatig aan binnen- én buitenkant schoon, met bijvoorbeeld een stofzuiger.
- Controleer of de ventilatieroosters in de gevel nog open zijn. Deze zorgen ervoor dat uw kruipruimte en spouwmuren droog blijven.
- Klaar met koken? Laat de afzuigkap een extra kwartiertje draaien of laat een raam nog even openstaan. Zo kan het overtollige vocht uw keuken uit.
- Let op het filter in uw afzuigkap. Door vervuiling neemt de capaciteit van het toestel af. Vervang de kunststoffilters op tijd. Een metalen filter kan in een sopje of in de vaatwasser.
- Klaar met douchen? Zet dan even een raam open of de ventilator aan.
- Wordt er in huis gerookt? Zorg dan voor extra ventilatie.

Meer informatie?

gemeente **Veldhoven**

Vraag bij de gemeente Veldhoven (tel.nr. 040 - 258 44 11) een brochure aan met daarin uitgebreide informatie over en tips voor een gezond binnenmilieu. Kijk ook op www.veldhoven.nl, www.ggdzuidoostbrabant.nl, www.vrom.nl of www.gezondbinnen.nl. ■

