



Ventileren en gezondheid

Natuurlijke en mechanische ventilatie



Noord- en Oost-Gelderland

Ventileren en gezondheid - Natuurlijke en mechanische ventilatie

Gezondheidseffecten door slechte ventilatie

De lucht in huis kan verontreinigd raken door de woning zelf of door de bewoners. Er komen allerlei stoffen in de binnenlucht door bezigheden in uw woning, bijvoorbeeld koken, schoonmaken, verven en roken. Ook komen schadelijke stoffen vrij uit meubels, vloerbedekking, elektronica en bouwmaterialen. Daarnaast verspreiden mensen geurstoffen en ziektekiemen.

Wanneer u te weinig ventileert, blijft de oude, gebruikte lucht hangen in huis. Er komt weinig verse buitenlucht binnen. De lucht in uw huis wordt dan niet goed ververst. Hierdoor kunt u gezondheidsklachten krijgen, zoals hoofdpijn, benauwdheid, dufheid en irritatie van keel, neus en ogen. Ook kan onvoldoende ventilatie vochtproblemen in huis geven.

Luchten of ventileren?

Ventileren betekent ramen op kierstand zetten, roosters openen en de mechanische ventilatie aanzetten. Dit levert een constante luchtverversing.

Luchten betekent extra ramen en deuren open zetten. Zo kunt u snel veel vocht en schadelijke stoffen kwijtraken. Dit is vooral belangrijk tijdens en na:

- koken;
- douchen;
- doe-het-zelven;
- wanneer er te veel rook in de ruimte is.

Luchten is een aanvulling op ventileren. Luchten alleen is niet voldoende. Ventilatie blijft noodzakelijk.

Ventilatie in uw woning

Via openstaande ramen en roosters komt er frisse buitenlucht in uw woning. In de keuken, het toilet of de badkamer zuigt een ventilator de lucht naar buiten. U kunt de ventilator herkennen aan ventielen in muur of plafond. In de keuken of badkamer zit een schakelaar, waarmee u de ventilatorsnelheid kunt bedienen. Op zolder of in een berging hangt een eenvoudige ventilatiebox. Hierin bevindt zich de ventilator die voor de luchtafvoer zorgt.

Wat kunt u zelf doen?¹

Goed ventileren is 24 uur per dag ventileren!

In de woonkamer, slaapkamer, badkamer en keuken

- Zorg dat raampjes en roosters altijd open staan. De ramen hoeven niet helemaal open te staan, een stukje is vaak al genoeg.
- Zet raampjes of roosters open die tegenover elkaar liggen. Dit is effectiever.
- Hoe meer mensen aanwezig zijn, hoe meer er geventileerd moet worden. Zet uw ramen verder open.
- Zet de mechanische ventilatie altijd aan
 - o Zet de schakelaar op drie als u thuis bent;
 - o Zet het systeem alleen op de laagste stand wanneer u lange tijd niet in huis bent;
 - o Maakt het systeem te veel lawaai? Zet het dan op stand twee.

In de badkamer en keuken

- Bij koken en douchen komt veel vocht vrij. Zet daarom een raampje of rooster open terwijl u kookt of doucht. Zo wordt het vocht afgevoerd naar buiten.
- Zet het ventilatiesysteem tijdens koken en douchen in ieder geval op stand drie.
- Laat na het douchen het raam in de badkamer meerdere uren (circa drie uur) openstaan. Houd de badkamerdeur dicht. Het duurt enige uren voordat de badkamer droog is na gebruik van bad of douche.
- Zet tijdens het koken de afzuigkap aan. Laat deze na het koken minstens 15 minuten aan staan. Maak de filters van de afzuigkap regelmatig schoon of vervang ze tijdig.
- Bij koken op gas of bij gebruik van een afvoerloze geiser, komen verbrandingsgassen en vocht in de woning. Ventileer dan extra. Zo worden deze gassen en (kook)luchtjes naar buiten afgevoerd en komen ze niet in de woning terecht.

Bij koud weer

- Wordt het te koud binnen als de ramen open staan? Doe ze niet dicht, maar zet ze op een kleine kier open. Liever op een kier, dan helemaal gesloten.
- Open de ramen en roosters die zich zo ver mogelijk van de stoelen of bank bevinden. Een geopend raam boven de tv of loopruimte geeft minder tocht en kou dan een open raam direct boven uw stoel of bank. Pas eventueel uw inrichting er op aan.

Bij warm weer

- Open de ramen en roosters aan de schaduwzijde van de woning, tussen de noordoost- en noordwestzijde.
- Zet het mechanisch ventilatiesysteem aan. Doe dit ook 's nachts. Als u de ramen en roosters ook open zet, ontstaat er een luchtstroom. Zo kan de woning afkoelen door de koele nachtlucht.
- Open ramen die hoog in de woning zijn geplaatst. Bijvoorbeeld op zolder.

¹ In deze folder worden alleen tips gegeven voor natuurlijke toevoer en mechanische afvoer. Voor natuurlijke ventilatie of mechanische ventilatie zijn andere folders beschikbaar, neem contact op met uw GGD.

- Open ook de binnendeuren, zo ontstaat er een flinke luchtstroom. Hierdoor blijft de woning enigszins koel. Doe dit eventueel ook 's nachts. Hierdoor koelt de woning af door de koele nachtlucht. Pas wel op voor inbraak.

Onderhoud

- Maak ventilatieroosters regelmatig schoon. Als ze stoffig en vies zijn, werken ze niet.
- Sluit een onderhoudscontract af. Of vraag uw woningbouwvereniging of er een onderhoudscontract is. Wanneer het ventilatiesysteem niet goed onderhouden wordt, neemt de capaciteit af met ongeveer tien procent per jaar. Hierdoor werkt het systeem na zo'n vijf jaar niet meer voldoende door vervuiling, ontregeling en veroudering.

Meer informatie

- Voor meer informatie over ventileren en gezondheid kunt u contact opnemen met GGD Noord- en Oost-Gelderland, T. 088 – 443 30 00;
- Meer informatie over vocht en schimmels vindt u in de folder 'Vocht, schimmels en gezondheid'.

Deze folder is een uitgave van het team milieu en gezondheid van de GGD Noord- en Oost-Gelderland. Het team milieu en gezondheid houdt zich bezig met de invloed van de (woon)omgeving op onze gezondheid. Onze medewerkers zijn bereikbaar voor vragen, klachten en meldingen op het gebied van milieu en gezondheid: op werkdagen tussen 9:00 en 17:00 uur op nummer: 088 – 443 30 00 of via e-mail: mmk@ggdnog.nl