



Voorkom vocht en schimmel in huis



‘Ventileer, elke dag weer!’

**Bewaakt, beschermt en
bevordert de gezondheid**

Iedereen maakt vocht in huis

In ieder huis komen water en afvalstoffen in de lucht door:

- drogen van was
- douchen
- koken
- uitademen
- planten
- huisdieren



Zeker een emmer vol per dag!

Als vocht niet weg kan, kun je ziek worden

Als vochtige en vieze lucht niet weg kan, komen er meer huisstofmijten in huis, ruikt het huis muf, zijn de ramen vaak nat en kan er schimmel gaan groeien.

Als deze lucht in huis blijft hangen of als er schimmel in huis is, kunt u last krijgen van:

- keelpijn
- niezen en hoesten
- hoofdpijn
- moeite met ademen
- verstopte neus

Heeft u een longziekte zoals astma? Dan kunt u zich zeker gaan voelen.

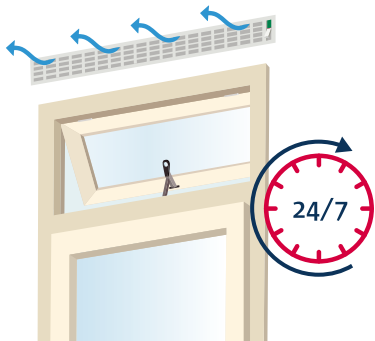
Hier is iets aan te doen. Door altijd frisse lucht in huis te laten, kan de vieze en vochtige lucht weg. Ook helpt het om het huis genoeg te verwarmen en te voorkomen dat er teveel vocht in huis wordt gemaakt.



Weten of u voldoende ventileert? Doe de gezond wonen check.

Houd je huis gezond: Laat frisse lucht binnen en verwarm voldoende

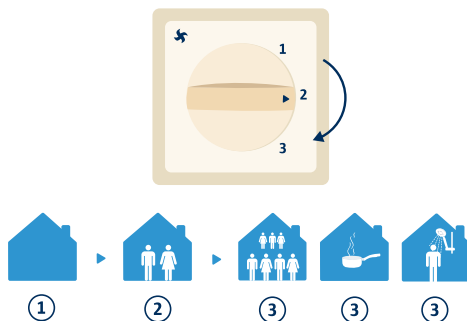
Ventileren



Zorg dat er dag en nacht frisse lucht in huis komt. Vochtige en vieze lucht kan dan weg.

Houd ventilatieroosters altijd open en klepramen op een kier. Veel draaikiepramen hebben ook een ventilatiestand.

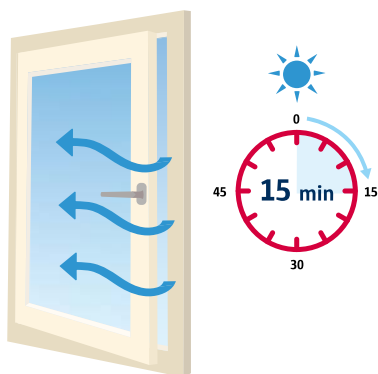
Gebruik de juiste stand van het ventilatiesysteem



- ① (laagste stand): Er is **niemand** thuis.
- ② (middelste stand): Er is iemand thuis.
- ③ (hoogste stand): Er is bezoek, bij koken en douchen.

Tip: Een mechanisch afzuigsysteem werkt alleen goed als roosters of klepramen altijd open staan.

Luchten



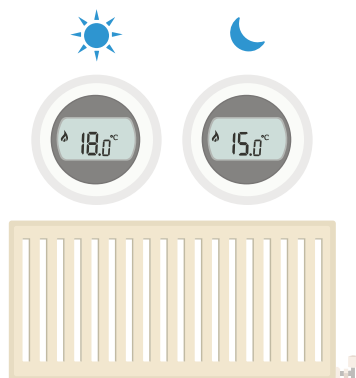
Begin de dag met een frisse start

Ververs alle lucht in huis door 15 minuten per dag alle ramen en binnendeuren open te zetten.

Extra luchten

Open een raam tijdens koken, douchen, klussen, drogen van wasgoed en als er veel mensen in huis zijn.

Voldoende verwarmen



Zet de verwarming overdag op minimaal 18 graden. Als u gaat slapen, zet de verwarming dan op minimaal 15 graden.

Als de verwarming goed werkt, wordt het huis sneller warm

- Zet meubels 10 cm van de verwarming af.
- Dek de verwarming niet af met een vensterbank of gordijnen.
- Plaats radiatorfolie achter de radiator.
- Ontlucht radiatoren ieder jaar.

Extra tips voor frisse lucht in huis

- Zorg dat onder iedere binnendeur een kier van 1,5 cm zit. Of een rooster in de deur. Dan kan lucht doorstromen.
- Maak ventilatieroosters, ventilatieventielen en deуроosters 2 keer per jaar schoon.
- Hang geen gordijnen voor ventilatieroosters.

Haal schimmel gelijk weg als u het ziet



Als het in huis lange tijd vochtig is, kan er schimmel gaan groeien. Een schimmelplek gaat nooit uit zichzelf weg. Als u schimmel niet weghaalt kan de plek snel groter worden. Dus haal schimmel gelijk weg als u het ziet.

Verwijder schimmel met een schimmelreiniger. Op de verpakking staat hoe dat moet.

Onderneem actie als schimmel blijft terug komen

Heeft u alle tips in deze folder geprobeerd en komt schimmel toch weer terug?

Als u een woning huurt, vraag dan een onderzoek aan bij de verhuurder. Zij kunnen uitzoeken waardoor u schimmel in huis heeft.

Heeft u een koopwoning? Dan kunt u een bouwtechnisch onderzoek laten doen om uit te zoeken waardoor u schimmel in huis heeft.

Kijk ook eens naar de filmpjes van Naomi. Zij legt aan haar burens uit hoe ze hun huis gezonder kunnen maken. De filmpjes zijn te bekijken in het **Engels, Frans, Arabisch** en **Tigrinya**.



Minder water in de lucht voorkomt schimmels

Wassen

- Centrifugeer wasgoed op een hoog toerental.
- Droog de was zoveel mogelijk buiten. Kan dat niet? Lucht de kamer dan extra en houd de kamerdeur dicht.



Beslagen ramen

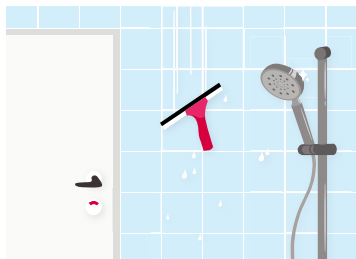
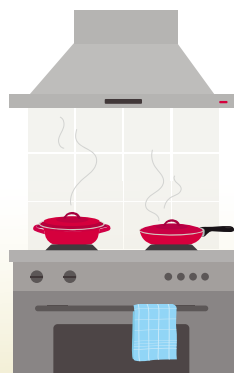
Als er water op de ramen zit, haal dit dan weg met een ramenwisser en een handdoek.

Douchen

- Droog de muren en vloer van de badkamer na het douchen met een ramenwisser.
- Heeft u een ventilator in de badkamer? Zet deze dan op de hoogste stand tot de badkamer droog is. Dit duurt meestal 30 minuten.

Koken

- Kook met deksels op de pannen.
- Zet de afzuigkap aan tijdens het koken.
- Laat de afzuigkap na het koken nog 15 minuten langer aan staan.
- Geen afzuigkap? Zet dan een raam of deur open.
- Maak de filters van de afzuigkap 2 keer per jaar schoon.



Meer weten over gezond wonen?

Bezoek de website van GGD Haaglanden: www.ggdhaaglanden.nl.

Heeft u zorgen over vocht en schimmel en uw gezondheid?

Bel naar 088 355 01 00 of mail ons: gezondheidenmilieu@ggdhaaglanden.nl