



Gezondheid, milieu en veiligheid

Gezond wonen



Gezondheid, milieu en veiligheid

Colofon



Uitgever: Bureau Gezondheid, Milieu & Veiligheid

Vormgeving/opmaak: De Code, 's-Hertogenbosch

Druk: Graphiset, Uden

Oplage: 1000

Bureau Gezondheid, Milieu & Veiligheid

Postbus 3166, 5203 DD 's-Hertogenbosch

T 0900 3 68 68 68

F (073) 613 83 52

E milieu@ggd-bureaugmv.nl

Binnenmilieu

Het binnenmilieu is de omgeving waarin we binnenshuis leven. Een schoon binnenmilieu is belangrijk zowel thuis, op school of werk. Mensen denken dat het binnenmilieu schoner is dan het buitenmilieu. Vaak is de lucht in huis minder schoon dan de buitenlucht. De kwaliteit van het binnenmilieu wordt bepaald door:

- *de woning (bijvoorbeeld bouwmaterialen en de bouwtechnische voorzieningen)*
- *bewonersgedrag (bijvoorbeeld ventileren, verwarmen, activiteiten)*

In deze folder kunt u lezen wat de belangrijkste bronnen van verontreinigingen in huis zijn en wat u als bewoner kunt doen om problemen te voorkomen en op te lossen. Deze folder gaat dus vooral over bewonersgedrag.

Wat is een ongezond binnenmilieu?

U hebt een gezond binnenmilieu als de lucht schoon, niet te vochtig is en de temperatuur aangenaam. Men spreekt van een ongezond binnenmilieu wanneer er bronnen van verontreiniging in huis aanwezig zijn zoals: vocht, schimmels, roken, verbrandingsgassen, huisdieren, het gebruik van schoonmaakmiddelen, hobby- en doe-het-zelfmaterialen.

Bij een ongezond binnenmilieu hebben de bewoners vaker last van gezondheidsklachten zoals luchtwegklachten, vermoeidheid, hoofdpijn en allergieën.



Vocht

Een gezin van vier personen produceert per dag ongeveer 12 liter vocht door o.a. koken, schoonmaken, douchen, afwassen, de was drogen en ademen. Wanneer dit vocht onvoldoende wordt afgevoerd kunnen vochtproblemen ontstaan. Bij een hoge luchtvochtigheid groeien huisstofmijten en schimmels uitstekend. Deze mijten en schimmels produceren stoffen (allergenen) die astmatische klachten kunnen veroorzaken.

Advies: Goed ventileren en luchten

Verwarmen

Het is belangrijk om uw woning gelijkmatig te verwarmen. Zorg dat de temperatuur in uw woning niet te laag is.

Advies: Uw woning overdag en 's avonds rond 20° Celsius verwarmen; zet de thermostaat 's nachts op 15° Celsius.

Roken

Roken is de grootste vervuiler in het binnenmilieu. Er komen veel schadelijke stoffen én fijne stofdeeltjes in de lucht.

Advies: De beste oplossing is niet roken in huis; zeker niet in aanwezigheid van kinderen. Als er toch gerookt wordt, zet dan een raam open om de schadelijke stoffen af te voeren.

Koken op gas

Tijdens het koken ontstaan verbrandingsgassen (sommige zijn schadelijk) en vocht.

Advies: Gebruik de afzuigkap en zet een raam open tot een kwartier na het koken.

Geisers zonder afvoer

Bij het gebruik van bad- of keukengeiser zonder afvoer naar buiten ontstaan ook schadelijke verbrandingsgassen.

Advies: Ventileer extra bij gebruik van de geiser, laat uw geiser regelmatig onderhouden door een erkend installateur en maak, indien mogelijk, een afvoer naar buiten. Belangrijk is dat de vlam helder en blauw is.

Houtkachels en open haarden

Bij het stoken van houtkachels en open haarden kunnen schadelijke verbrandingsproducten vrijkomen zoals rook en roet zowel binnenshuis als om huis. Vooral mensen met luchtwegklachten kunnen hierdoor extra klachten krijgen. Denk dus bij het stoken aan uw eigen binnenmilieu maar ook aan dat van uw burens. Uw burens kunnen overlast en gezondheidsklachten krijgen van de rook.

Advies: Stook uitsluitend droog onbehandeld hout. Stook niet tijdens windstil en mistig weer. Laat de schoorsteen minimaal één keer per jaar vegen. Extra ventileren of luchten tijdens het stoken.

Huisdieren

Sommige mensen zijn allergisch voor de haren of huidschilfers van huisdieren.

Advies: Neem geen huisdieren bij het vermoeden van een allergie. Een gladde vloerbedekking en goede hygiëne zorgen voor minder overlast.

Schoonmaakmiddelen, hobby en doe-het-zelf materialen en bestrijdingsmiddelen

Bij gelijktijdig gebruik van verschillende schoonmaakmiddelen kunnen stoffen vrijkomen die schadelijk zijn voor de gezondheid. Sommige schoonmaakmiddelen bevatten chloor, dat giftig is en irriterend voor de luchtwegen.

Verven, lijmen en bestrijdingsmiddelen bevatten oplosmiddelen die de ogen en luchtwegen kunnen irriteren.

Bij boren, zagen en schuren komt veel stof vrij.

Bij het verwerken van isolatiemateriaal kunnen vezels vrijkomen, die de ogen en luchtwegen kunnen irriteren.

In oude bouwmaterialen en zeil kan asbest zitten. Als asbestvezels vrijkomen, kunnen deze schadelijk zijn voor de gezondheid.

Advies: Gebruik verschillende schoonmaakmiddelen niet gezamenlijk. Vervang chloor, geurblokjes en bestrijdingsmiddelen door minder schadelijke producten.

Wanneer u gaat boren, zagen of schuren doe dit dan zoveel mogelijk buiten. Wanneer u binnen aan de slag gaat, ventileer dan goed.



Bron foto: VROM

Ventileren en luchten

Door goed te ventileren en regelmatig te luchten kunt u veel (gezondheids)problemen voorkomen. Normaal gesproken is de buitenlucht schoner en droger dan de lucht binnenshuis. Door te ventileren wordt schone droge lucht aangevoerd en de schadelijke stoffen en vochtige lucht binnenshuis afgevoerd. Als u onvoldoende ventileert blijven de schadelijke stoffen en verbrandingsgassen binnenshuis en wordt uw huis vochtig. Dit is niet goed voor uw gezondheid.

Ventileren zorgt samen met luchten voor een gezond binnenklimaat. Luchten moet u doen op de momenten dat het u schikt maar minimaal een keer per dag gedurende een half uur.

Hoe te ventileren?

Ventileren betekent: Ventilatioorosters en/of (kiep/ klep)raampjes de hele dag en nacht op kierstand open zetten. De kiergrootte kunt u aanpassen aan de windkracht en de buitentemperatuur. Daarnaast kunt u (indien aanwezig) de mechanische ventilatievoorzieningen en binnendeuren gebruiken om te ventileren.

Als u ventilatioorosters hebt, maak deze dan regelmatig schoon. Dwarsventilatie is het meest effectief. Bij dwarsventilatie staan twee of meer roosters en/of raampjes tegenover elkaar open.



Hoe te luchten?

Als u een raam of deur meer dan 8 centimeter (handbreedte) open zet, spreken we van luchten. Dagelijks alle woonvertrekken gedurende een half uur luchten is voldoende. Vergeet tijdens het luchten niet de thermostaat op 15°C te zetten.

U moet extra luchten wanneer u de was in huis droogt en bij het koken en douchen.

Hoe gebruik je mechanische ventilatie?

Zorg dat de mechanische ventilatie in uw huis altijd aanstaat. Zet tijdens koken en douchen de ventilatie in de hoogste stand. Een kwartier na het koken en/of douchen kunt u de ventilatie terugzetten in een lagere stand.

Belangrijk is een goed onderhoud van de afzuigventielen en filters. Maak de ventielen en filters regelmatig schoon. Sluit de ventielen nooit af.

Conclusie

Met eenvoudige maatregelen is de verontreiniging van de lucht in uw woning te beperken. Door goed ventileren en luchten kunt u vocht en schadelijke stoffen afvoeren en kunt u (gezondheids)problemen voorkomen.

Heeft u nog vragen?

Bouwtechnische aspecten

Woningbouwvereniging

Afdeling Bouw en Woningtoezicht van de gemeente

Gezondheid

Bureau Gezondheid, Milieu & Veiligheid

GGD'en Brabant en Zeeland

Kijk ook op de website van het ministerie van VROM, www.vrom.nl.

Voor de totstandkoming van de folder is gebruik gemaakt van de folder 'gezond wonen', uitgebracht door de Nederlandse Vereniging voor Medische Milieukunde (NVMM).