



Bureau Gezondheid, Milieu & Veiligheid  
GGD'en Brabant / Zeeland

## Quiz<sup>1</sup>

**Vraag 1 - Hoeveel tijd per dag brengt de Nederlander gemiddeld binnenshuis door?**

- A) 10 uur
- B) 17 uur
- C) 20 uur

**Vraag 2 - Hoeveel vocht komt er per dag door de activiteiten van een gezin (4 pers) in de woning?**

- A) 0- 5 liter
- B) 7-14 liter
- C) 15- 20 liter

**Vraag 3 – hoelang moet u per dag ventileren?**

- A) 24 uur per dag
- B) alleen overdag
- C) half uur per dag

**Vraag 4 - Hoelang moet u te ventileren om de rook van 1 sigaret uit uw woning te verwijderen?**

- A) ½ uur
- B) 1 uur
- C) 3 tot 5 uur

**Vraag 5 - Hoeveel sterfgevallen vinden er gemiddeld per jaar in Nederland plaats door koolmonoxidevergiftiging?**

- A) 5
- B) 10
- C) 15

**Vraag 6 – Hoe warm moet het 's nachts minimaal in uw woning blijven?**

- A) minimaal 10 graden Celsius
- B) minimaal 15 graden Celsius
- C) minimaal 20 graden Celsius



Aan de achterkant vindt u nog enkele tips met betrekking tot ventileren en een gezond binnenmilieu.

<sup>1</sup> Antwoorden: 1C, 2B, 3A, 4C, 5C, 6B

## Tips voor ventileren en een gezond binnenmilieu

Wat kunt u doen om de luchtkwaliteit in uw woning te verbeteren? Hier zijn enkele tips die u daarbij kunnen helpen.

- Houd ventilatieroosters en/of klepraampjes boven de ramen altijd open en de mechanische afzuiging aan. Is het buiten erg koud, sluit ze dan maximaal voor de helft.
- Lucht dagelijks alle vertrekken tenminste een half uurtje.
- Maak roosters regelmatig schoon. Dit kan met een stofzuiger. Vergeet daarbij niet de buitenkant schoon te maken. Spinnenwebben of bladeren kunnen de roosters eveneens afsluiten.
- Zit in uw woning mechanische ventilatie? Laat deze periodiek reinigen, bijvoorbeeld gelijktijdig met de controle van uw cv-installatie/ geiser.
- Controleer of de ventilatieroosters in de gevel nog open zijn. Deze zorgen ervoor dat uw kruipruimte en spouwmuren droog blijven.
- Verwarm uw woning gelijkmatig. Zorg dat de temperatuur in uw woning niet te laag is. Verwarm uw woning overdag en 's avonds rond 20 graden Celsius en zet de thermostaat 's nachts op minimal 15 graden Celsius.
- Ventileer terwijl u het huis verwarmt; zo raakt het huis veel vocht kwijt
- Ventileer extra tijdens het koken. Bent u klaar met koken? Laat de afzuigkap nog een kwartiertje aanstaan of een raam nog even open staan, zodat het overtollige vocht in uw keuken wordt afgevoerd.  
Let op het filter in uw afzuigkap. Door vervuiling neemt de capaciteit van het toestel af. Vervang de kunststoffilters op tijd. Als u een metalen filter heeft, maak deze dan schoon met een sopje of was hem in de vaatwasser.
- Verwijder waterdruppels na afwassen of douchen; zorg dat het vocht naar buiten kan; houdt de deur van keuken en douche dicht. Als u klaar bent met douchen, zet dan even een raam open of de ventilator aan.
- Droog de was buiten als het kan.
- Wordt er in huis gerookt? Zorg dan voor extra ventilatie.
- gebruik verschillende schoonmaakmiddelen niet gezamenlijk. Vervang chloor, geurblokjes en bestrijdingsmiddelen door minder schadelijke producten

Indien u een houtkachel heeft:

- Stook niet bij mist of windstilte.
- Ventileer extra goed tijdens het stoken.
- Laat de schoorsteen ten minste een keer per jaar vegen.
- Stook alleen echt droog hout zonder verf, teer of impregneer; dus geen triplex, board, spaanplaat, papier, plastic, melkpakken, enz