

## Schone lucht in huis

Schone lucht is belangrijk voor uw gezondheid. De lucht in onze huizen is vaak viezer dan de lucht die we buiten inademen. Vervuilde binnenlucht kan gezondheidsklachten veroorzaken zoals hoofdpijn, luchtwegklachten of misselijkheid. Omdat we een groot deel van onze tijd binnenshuis doorbrengen, is het belangrijk om de lucht in huis zo schoon mogelijk te houden. Maar hoe doet u dat?

### Bronnen van vervuiling

Belangrijke bronnen van vieze lucht in huis zijn rook en gassen die vrijkomen bij verbrandingsprocessen in bijvoorbeeld geisers, houtkachels en gasfornuizen.

Rook bestaat onder meer uit roetdeeltjes en hele kleine stofdeeltjes, *fijn stof* genaamd.

Als er onvoldoende zuurstof beschikbaar is voor verbranding in een geiser of gaskachel, is er sprake van onvolledige verbranding (u herkent dit aan een gele vlam) en kan het gevaarlijke en reukloze gas *koolmonoxide* (CO) ontstaan.

*Koolmonoxide* veroorzaakt hoofdpijn, duizeligheid, hartkloppingen en slaperigheid en kan bij blootstelling aan hoge concentraties een dodelijke afloop hebben.

Geurkaarsen, luchtverfrissers, schoonmaakmiddelen, doe-het-zelf producten en nieuw meubilair zijn ook bronnen die de lucht in huis kunnen vervuilen.

### Wat kunt u zelf doen om de lucht in huis gezonder te maken?

Vroeger was er automatisch veel ventilatie in huis via naden en kieren. Af en toe luchten was voldoende. Nu de woningen beter zijn geïsoleerd, is het nodig om continu te ventileren om zo de verontreinigde lucht af te voeren en schone lucht binnen te laten.

Met luchten wordt bedoeld het gedurende 5 tot 10 minuten tegen elkaar openzetten van ramen en deuren, met een minimale opening van 10 centimeter. Hierdoor is er sprake van een snelle luchtverversing.

Met ventileren wordt bedoeld het gedurende 24 uur per dag verversen van lucht via raampjes, roosters en/of mechanische ventilatie. Dit is voldoende om de gebruikelijke verontreiniging van de binnenlucht af te voeren.

Ventileren kunt u het beste doen door raampjes en roosters in tegenoverliggende gevels open te zetten. Een kleine kier is dan vaak al voldoende. Goed ventileren is niet eenvoudig, veel mensen zijn namelijk bang om kou te vatten door tocht. Daarvoor bestaat echter geen wetenschappelijk bewijs. Tocht is natuurlijk wel hinderlijk. Probeer ervoor te zorgen dat de raampjes of roosters zo open staan, dat de hinder beperkt blijft.

### Mechanische ventilatie

Mechanische afzuiging kan zorgen voor een goede ventilatie. Mechanische afzuiging is over het algemeen aangebracht in de keuken, de badkamer en het toilet. Bij mechanische afzuiging moet er buitenlucht worden aangevoerd. Dus ook dan dienen er altijd roosters of raampjes open te staan.

Balansventilatie (eventueel met warmte terugwinning) is een systeem van luchtverversing waarbij evenveel lucht mechanisch wordt ingeblazen als afgezogen. Bij slechte installatie of slecht onderhoud van zo'n systeem is de ventilatie in een woning niet altijd voldoende.

