




Gezond wonen

**Tips voor een gezond binnenmilieu
van de GGD Zuid-Holland Zuid**



Het grootste gedeelte van de dag, ongeveer 70%, brengen we in onze eigen woning door. We denken en praten veel over de vervuiling van de omgeving, maar vergeten vaak dat ons huis zelf ook tot het milieu behoort: het binnenmilieu.

De huizen worden steeds beter geïsoleerd. De energiebesparing die dit oplevert is goed voor het milieu en uw portemonnee, maar door het verdwijnen van naden en kieren verdwijnt ook de ventilatie die eerst vanzelf plaatsvond.

Als bewoner van een goed geïsoleerd huis moet u daarom bewust ventileren. Vooral in de winter, als deuren en ramen minder lang open blijven staan, is dit belangrijk.

Welke situaties in huis kunnen gezondheidsklachten veroorzaken?

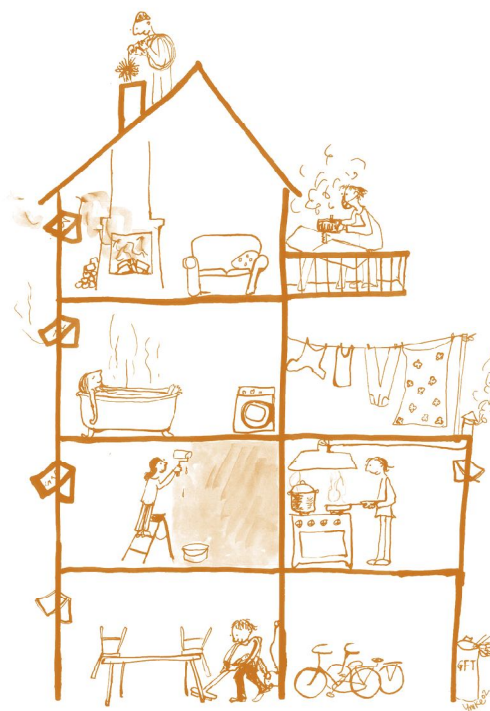
Met onze dagelijkse activiteiten, zoals koken en douchen, vervuilen we het binnenmilieu. Ook zorgt de verbranding van gas, olie, kolen en hout voor vervuiling. De grootste vervuiler is roken!

Soms kunnen door verontreiniging van het binnenmilieu gezondheidsklachten ontstaan. Als bewoner van een ongezonde woning kunt u bijvoorbeeld last krijgen van hoofdpijn, misselijkheid, lusteloosheid en/of luchtwegklachten.

Gelukkig kunt u veel gezondheidsklachten voorkomen door te ventileren en te luchten.

In deze folder leest u meer over de voornaamste veroorzakers van de vervuiling van het binnenmilieu, zoals vocht, verbrandingsgassen, rook, klus- en bouwmaterialen.

We geven u daarbij een aantal tips om gezond te wonen.



Verbrandingsgassen

Stikstofdioxide

Bij het verbranden van gas in een gasfornuis, geiser, gashaard of ander gastoestel ontstaat onder andere stikstofdioxide. Als u geen afzuigkap gebruikt tijdens het koken, of als de geiser geen afvoer naar buiten heeft, komt deze stof in huis terecht. Stikstofdioxide kan bij mensen met gevoelige longen, astma of bronchitis klachten veroorzaken. Ze krijgen dan last van kortademigheid, hoesten of een loopneus.

Koolmonoxide

Wanneer een geiser of gasfornuis brandt met een gele vlam wordt het gas niet helemaal verbrand. Tijdens zo'n onvolledige verbranding kan er kolendamp (koolmonoxide) ontstaan. Koolmonoxide wordt bij het inademen sneller opgenomen in het bloed dan zuurstof, waardoor hoofdpijn, sufheid of bewusteloosheid kan ontstaan. Meestal is het niet direct duidelijk dat deze klachten het gevolg zijn van koolmonoxide, het gas is namelijk geurloos en onzichtbaar.

De gevolgen kunnen dodelijk zijn: ieder jaar sterven er mensen aan een koolmonoxidevergiftiging.

Open haard en houtkachel

Bij het stoken van een open haard of een houtkachel ontstaan teerachtige stoffen en heel fijn stof. Deze zijn schadelijk voor de longen. In sommige woonkamers lopen de concentraties van deze stoffen hoog op. Als het roet neerslaat in de schoorsteen bestaat daarbij ook het risico op schoorsteenbrand.

Als u stookt bij windstil en mistig weer blijft de rook niet alleen in, maar ook om het huis hangen. De omgeving wordt rokerig, en ook uw burens kunnen hier last van hebben.

Tips

- **Zorg tijdens en na het koken voor extra ventilatie door een afzuigkap of een raam open te zetten.**
- **Als uw geiser zonder afvoer brandt, moet u luchten tijdens en na gebruik.**
Dit geldt zeker als de geiser lang brandt, zoals bijvoorbeeld tijdens het douchen.
- **Laat gasapparatuur ieder jaar controleren door een vakman.**
- **Laat de schoorsteen van een open haard of houtkachel ieder jaar vegen.**
- **Stook liever geen open haard of houtkachel tijdens windstil of mistig weer.**



Roken

De grootste vervuiler binnenshuis

In de rook van een sigaret, sigaar of pijp zitten veel schadelijke stoffen. Bekend is dat in de rook teer zit, die onder meer longkanker kan veroorzaken. Daarnaast bevat tabaksrook tientallen andere kankerverwekkende stoffen.

Als de sigaret smeult ontstaan de meeste schadelijke stoffen. Deze rook bevat onder andere zeer kleine zwevende deeltjes: fijn stof. Fijn stof is slecht voor de werking van de longen en het kan leiden tot astma en bronchitis. Dit effect wordt nog versterkt door irriterende bestanddelen in de rook, zoals formaldehyde. (zie ook 'Klus- en bouwmaterialen')

Kinderen

Jonge kinderen van rokende ouders zijn vaker ziek, ze lijden vaker aan astma en bronchitis. Ook de kans op een oorontsteking is groter. Meerroken vergroot waarschijnlijk de kans op wiegendood.

Tips

- Laat een sigaret zo min mogelijk smeulen in de asbak.
- Rook niet in huis, zeker niet in het bijzijn van kinderen.
- Als u toch binnen rookt, ventileer en lucht dan extra.
- Houd de slaapkamers rookvrij.
- Rook niet in de auto. Deze ruimte is zo klein, dat de vervuiling van de lucht extra groot is.



Vocht in huis

Hoe ontstaat het?

Koken, afwassen, douchen en het drogen van de was zorgen voor veel vocht in huis. Wist u dat een gezin van vier personen maar liefst 7 tot 14 liter water per dag produceert? Daarbij zijn sommige huizen extra vochtig door lekkage, doorslaande muren of water onder de vloer. Al dit vocht 'verdwijnt' in huis in de vorm van waterdamp en is onzichtbaar voor het menselijke oog, totdat het neerslaat op een raam of een spiegel.

Schimmel en huisstofmijt

Veel vocht in huis bevordert de groei van schimmels en huisstofmijten. Als u schimmels in uw woning heeft, gaat het muff ruiken. Schimmels kunnen sporen aan de lucht afgeven en die sporen kunnen tijdens inademen diep in de longen terecht komen. Hierdoor kunnen luchtwegklachten ontstaan.

Huisstofmijten zijn zo klein, dat ze met het blote oog niet zichtbaar zijn. Ze leven van de huidschilfers van mensen en dieren. Veel mensen zijn allergisch voor de uitwerpselen van huisstofmijten. Er kunnen neusklachten ontstaan of, in ernstiger gevallen, luchtwegklachten.



Tips

- Lucht extra als er veel vocht in huis ontstaat, bijvoorbeeld tijdens en na het douchen.
- Door alle kamers te verwarmen en tegelijkertijd goed te ventileren kan er veel vocht worden afgevoerd.
- Ook 's nachts mag het niet te koud worden in huis: minimaal 15 C° is een goede temperatuur.
- Droog de was buiten als dat mogelijk is.
- Laat lekkages en andere gebreken aan uw huis zo snel mogelijk herstellen.
- Houd de ventilatieroosters in de buitenmuur open; ze zorgen voor de afvoer van vocht uit de kruipruimte.
- In verband met inbraak kunt u 's nachts en tijdens uw afwezigheid beter geen (klep)raampje open laten staan.
- Ventilatioosters kunnen echter altijd open staan.

Klus- en bouwmaterialen

Bouwmaterialen

Bij doe-het-zelven en bouwen worden materialen gebruikt die schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid als er niet zorgvuldig mee wordt omgegaan. Daarbij zijn er bouwmaterialen die schadelijke dampen kunnen afgeven.

Een voorbeeld hiervan is spaanplaat, hieruit komt het gas formaldehyde vrij. Er bestaat tegenwoordig een keurmerk voor spaanplaat: het KOMO-keurmerk.

In spaanplaat met dit keurmerk zit weinig formaldehyde. Formaldehyde kan irritatie van ogen, neus en keel veroorzaken en soms ook hoofdpijn. Vooral mensen met overgevoelige luchtwegen kunnen veel last hebben van formaldehyde. Sommige mensen reageren met huiduitslag.

Verf, lijm of lak

In verven, lijmen en lakken komen organische oplosmiddelen voor. Het inademen van te veel organische oplosmiddelen is ongezond. U kunt dit merken aan geïrriteerde ogen en een duizelig gevoel. Tegenwoordig zijn er ook producten met andere oplosmiddelen op de markt, bijvoorbeeld verven op waterbasis en acrylaatverven. Vooral binnenshuis vormen deze verven een prima alternatief.

Tips

- Gebruik niet te veel spaanplaat in een kamer, in ieder geval niet meer dan 3 m² platen per 4 m³ ruimte.
- Zorg dat de randen van het spaanplaat afgewerkt zijn.
- Gebruik geen spaanplaat op plaatsen waar het warm of vochtig kan worden.
- Zorg tijdens verven, lijmen en lakken altijd voor een heel goede ventilatie.
- Ventileer en lucht extra, ook als de klus geklaard is.



Oplosmiddelen uit verf, lijm of lak verdampen nog maanden na het aanbrengen.

Ventileren en luchten

Door te ventileren én te luchten houdt u de lucht in uw huis gezond!

Ventileren

Ventileren is voortdurend de lucht verversen, genoeg om verontreinigingen af te voeren en schone lucht aan te voeren en de hele dag door frisse lucht in te ademen. Dit kan door raampjes, roosters of de afzuiging open te zetten. **Ventileren houdt de lucht in huis schoner dan luchten.**

Luchten

Luchten doet u wanneer u een raam verder dan een handbreedte openzet en minimaal een kwartier open laat staan. Als de lucht in huis niet fris meer ruikt of wanneer er extra vervuiling van de binnenlucht ontstaat, is het goed om te luchten. **Tijdens het luchten wordt de lucht in de kamer ververst.**

Zuinig met energie

Om energieverlies tegen te gaan zet u tijdens het luchten de thermostaat lager. Na het luchten warmt de (droge!) kamer dan weer snel op. Goede momenten om te luchten zijn 's ochtends, bij het opstaan, als het huis nog niet opgewarmd is en 's avonds voor het naar bed gaan, wanneer de thermostaat toch al lager wordt gezet. Tijdens huishoudelijke werk, zoals stofzuigen, kunt u ook luchten.

Tips

Ventileer de hele dag door.

U moet meer ventileren als:

- de ruiten langdurig beslagen zijn
- er schimmel- of vochtplekken op de muren zitten
- u regelmatig pissebedden, zilvertisjes of slakken ziet.

Luchten doet u één keer per dag.

U moet meer luchten als:

- u klust in huis
- u doucht of kookt (zowel tijdens als na)
- het muf ruikt in huis.

Meer informatie over gezond wonen vindt u op www.ggdzhz.nl

Wilt u meer weten over gezond wonen?

Meer informatie kunt u vinden op www.ggdzhz.nl of
in één van onze andere folders over gezond wonen:

- Gasfornuizen en geisers
- Open haarden en houtkachels
- Vocht in huis
- Klussen in huis
- Asbest
- Radon

Om deze folders aan te vragen en voor uitgebreide
informatie kunt u ons bellen.



Hoofdvestiging GGD Zuid-Holland Zuid

Korte Parallelweg 51

Postbus 166

3300 AD Dordrecht

t 078 632 18 32

w www.ggdzhz.nl