

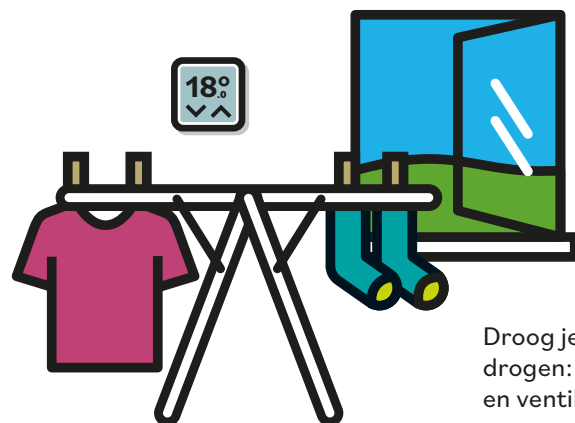
Tip 3 Voorkom te veel vocht



5 min.

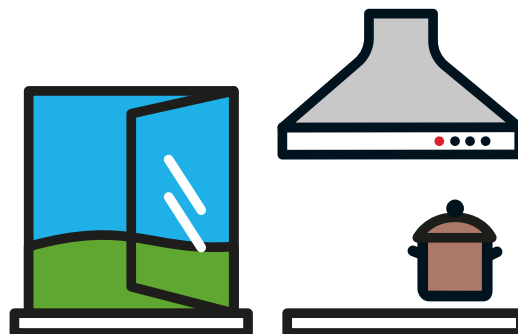


Douche maximaal 5 minuten. Doe de deur dicht, een raam open en zet de afzuiging aan. Ben je klaar? Maak de douche droog.



Droog je was het liefst buiten. Bij binnen drogen: zet de verwarming op 18 graden en ventileer de ruimte extra.

Zet bij koken de afzuigkap aan en een extra raam open. Doe een deksel op de pan als dit kan. Heb je mechanische ventilatie? Zet die op de hoogste stand.



Heb je schimmel in huis door vocht? Haal het zo snel mogelijk weg. Liefst met witte schoonmaakazijn of een sopje van soda en heet water. Dat is goedkoop en veilig voor je gezondheid.

Tip 4 Verwijder schimmel meteen



Meer weten over gezonde lucht in huis?
Scan de QR-code om het filmpje te bekijken.



Wist je dat?

Als je ventileert, wordt de lucht in huis droger. Droge lucht is makkelijker te verwarmen. Zo is je huis sneller warm en bespaar je energie.

Een gezond huis **zonder vocht**



Per dag komt er zo'n **10 tot 15 liter** vocht in je huis. Dit komt vooral van binnenuit, bijvoorbeeld door:



Mensen



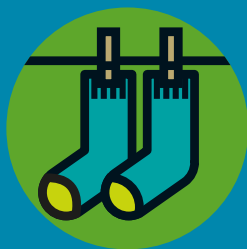
Planten en dieren



Douchen



Koken



Was drogen

Wanneer is er te veel vocht in huis?

Beslagen ramen en spiegels.

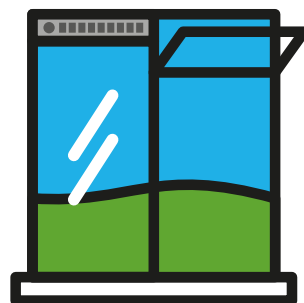
Schimmelvlekken op muren, plafonds en in de badkamer.

Een muffe geur in huis.



Van te veel vocht in huis kun je ziek worden.

Met deze tips houd je je huis gezond!



Tip 1 Ventileer en lucht elke dag

Ventileren

Zet roosters of klampaampjes in ramen en boven deuren altijd open.



Luchten

Zet ramen elke dag even tegen elkaar open.



Heb je mechanische ventilatie? Zet deze dag en nacht aan. Zet hem hoger als er veel vocht is.



Houd roosters en afzuiging schoon.

Tip: haal voor schoonmaken het kapje van het rooster.



Ben je thuis?

Zet de verwarming op 18 - 20°C in de kamer waar je bent.



Ga je slapen of ga je weg?

Zet de verwarming niet lager dan 15°C.

Tip 2 Verwarm alle kamers



Belangrijk: zorg voor luchtstroom: plaats niets voor verwarming, roosters en ramen. Heb je gordijnen tot op de grond? Houd ze zo lang mogelijk open.