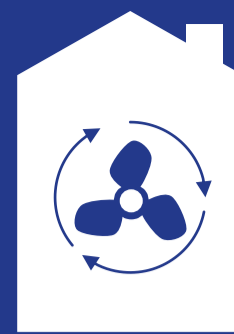


Ventileren doe je voor jezelf ♥



Frisse lucht in huis is belangrijk. Lucht in huis wordt snel vies. We ademen, koken, douchen en drogen kleren. Vieze lucht is niet goed voor je. Laat altijd frisse lucht binnen komen en laat vieze lucht naar buiten gaan. Doe dit ook als het koud is buiten. Zo blijft je huis fris en ontstaat er geen schimmel.

Waarom ventileren?

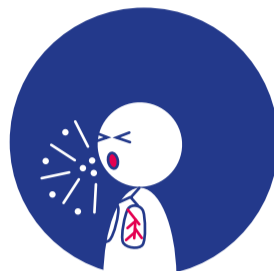
Ventileren is **gezond** én kost **minder energie**. Als je niet ventileert, kun je last krijgen van:



Hoofdpijn



Vermoeidheid



Luchtwegen



Minder concentratie

6 Tips om goed te ventileren

1 Laat ventilatie altijd aan

Zet mechanische ventilatie **nooit uit**.

Het helpt frisse lucht in huis te krijgen.



24/7

2 Zorg voor constante luchttoevoer

Ventilatieroosters in huis? Laat ze **altijd open**, ook in de winter. En maak ze schoon.

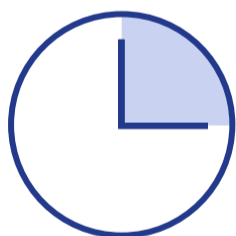
Geen roosters? Zet **bovenraampjes open** of een **draairaam** op een kier.



3 Open iedere dag de ramen

Zet elke dag **15 minuten alle ramen** tegen elkaar **open**.

Dit **ververst de lucht** in huis.

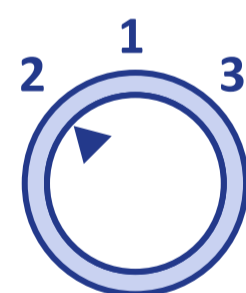


15 min.

4 Gebruik extra ventilatie bij koken, douchen of veel mensen

Zet de **ventilatie hoog** tijdens koken, douchen of als er veel mensen zijn. Zet eventueel **extra ramen open**.

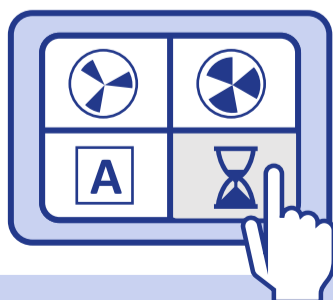
Dit haalt vocht snel weg.



5 Gebruik een timer voor ventilatie

Heb je een timer (zandloper) op de bediening staan? Stel in **hoe lang** je **hoge ventilatie** wilt.

Daarna gaat de ventilatie vanzelf weer omlaag.



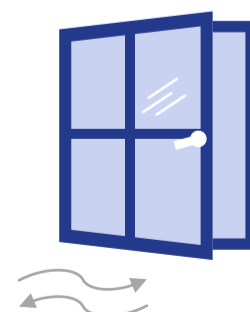
6 Ventileer de slaapkamer óók!

Open een raam in de **slaapkamer** en doe de **gordijnen open**.

Dit is belangrijk omdat we veel ademen en transpireren tijdens onze slaap.

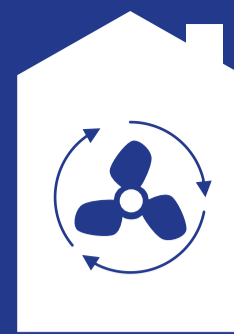
Zzz

Zzz



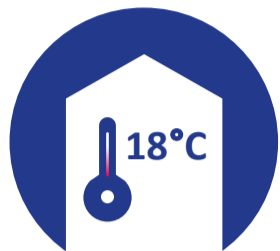
Ventileren doe je voor jezelf ♥

Door goed ventileren blijft je huis een gezonde plek!



Slim ventileren spaart energie

Ventileren kost altijd energie. Warme lucht gaat weg, koude komt binnen. Maar **droge lucht wordt sneller warm**. Dus:



Houd je huis op 18 graden

Dit helpt vocht weg te halen

Het stopt schimmel

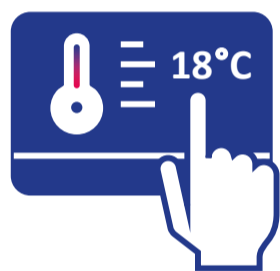
Je huis wordt sneller warm

6 Manieren om van je huis een gezonde plek te maken

1 Verwarm goed

Zet de verwarming op **18 graden of hoger**.

Dit houdt de lucht in je huis droog.



2 Haal schimmel snel weg

Zie je schimmel?
Maak het meteen schoon.

Gebruik **witte azijn**.
Dit werkt goed.



3 Droog de was slim

Hang de was buiten als het kan.

Droog je binnen? Draai de was goed droog en zet ramen open.



4 Kook slim

Doe **deksels op pannen** als je kookt.

Zet de afzuigkap aan.



5 Houd de afzuiging schoon

Maak de **afzuigkap en afzuigventielen** in de keuken goed **schoon**.



6 Plaats meubels verstandig

Zet **meubels** een stukje **van de muur af**.

Zo kan lucht goed doorstromen.

