

Schone lucht in huis: tips



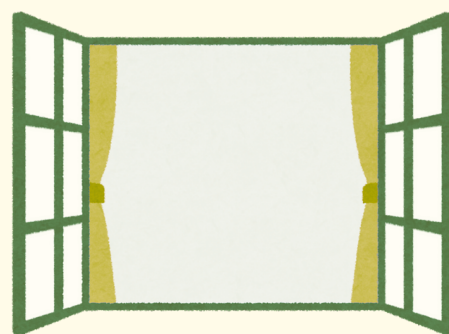
K-HEALTHinAIR
Knowledge for improving indoor AIR quality and HEALTH

*Een gezonde leefomgeving begint bij goede luchtkwaliteit.
De lucht in huis is vaak meer vervuild dan buiten.*

Gelukkig kun je met eenvoudige stappen al veel verbeteren!

Tip 1. Ventileer dagelijks en continu

- Laat frisse lucht binnen via roosters of een raam op een kier.
- Zet elke dag ramen tegenover elkaar open.
- Ventileer extra bij koken, douchen of bezoek.
- Zorg dat lucht kan doorstromen, bijvoorbeeld met een kier onder binnendeuren.



Tip 2. Verminder vervuiling in huis

- Rook niet binnen.
- Gebruik zo min mogelijk sprays zoals luchtverfrissers of schoonmaakmiddelen in spuitbussen.
- Kook met de deksel op de pan.
- Droog de was liever buiten.
- Kies voor verf en materialen met een keurmerk.



In deze kolom staan meer tips en informatie. U kunt de website intypen op uw computer / telefoon of de QR code scannen

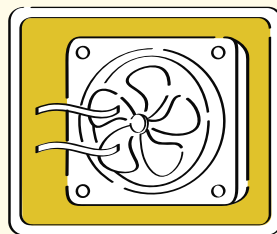
Meer informatie

<https://ggdleefomgeving.nl/in-huis/goed-ventileren>





Tip 3. Voorkom vocht en schimmel



- Ventileer ook bij regen of kou – buitenlucht is vaak schoner dan binnenlucht.
- Maak natte plekken droog na het douchen of dweilen.
- Verwarm vochtige ruimtes tot minstens 18°C.
- Isoleren is goed, maar frisse lucht blijft belangrijk.

Tip 4. Kies het juiste moment om te ventileren

- Woont u aan een drukke weg? Ventileer dan buiten de spits.
- Ook bij vochtig weer is het vaak beter om toch even te luchten.



Tip 5. Ken uw ventilatiesysteem

- Natuurlijke ventilatie: via roosters, ramen en kieren.
- Mechanische ventilatie: voert lucht af via ventielen.
- Balansventilatie: voert lucht aan en af, vaak met warmteterugwinning.

Doe de ventilatiecheck van Milieu Centraal

<https://www.milieucentraal.nl/tests-en-tools/ventilatiecheck>



**Meer uitleg
over gezonde
lucht in huis in
eenvoudigere
taal?**

https://wonen.steffie.nl/nl/modules/_sg/wonen/module_04/



Meer tips

<https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/ventilatie/woning-ventileren>

