

# Binnenlucht

Binnenmilieuproblemen met hun gezondheidseffecten		
probleem	percentage huizen	gezondheidseffect
geluid uit buurwoning	25%	ernstige hinder
geluid van installaties	30%	hinder
te weinig daglicht	15%	verstoring stemming
te warm 's zomers	onbekend	sterfte ouderen
te koud 's winters	18%	hinder
te droog 's winters	20%	irritatie ogen, neus, keel
tocht	6%	hinder
schimmelplekken	17%	risico astma
huisstofmijten	80%	risico astma, eczeem
zwevend stof	60%	risico hartinfarct, beroerte
stikstofdioxide	90%	risico benauwdheid
formaldehyde	10%	irritatie, risico kanker
radon	100%	risico longkanker
te weinig ventilatiemogelijkheden	21%	onwelbevinden, zie ook schimmel, huisstofmijt, stikstofdioxide, radon, enz.

Bron: <http://www.gezondbinnen.nl/bm.html>

Mensen brengen een groot deel van hun tijd binnenshuis door – 80 tot 90%! – dus een goede luchtkwaliteit binnen is belangrijk.

## Vocht en ventilatie

Vocht in huis kan de groei van schimmels en huisstofmijt bevorderen. Via dagelijkse activiteiten zoals baden, afwassen, schoonmaken en de aanwezigheid van mensen, dieren en planten, komt er elke dag wel 10 tot 15 liter water in huis. Schimmels en mijten kunnen gezondheidsproblemen veroorzaken, zoals allergische reacties, hoofdpijn of infecties van longen en ademhalingsorganen.

## Goede ventilatie is belangrijk

Goede ventilatie houdt in: goede afvoer van vocht en goede toevoer van frisse lucht

- Zorg voor afvoer van vochtige en vervuilde lucht, laat de mechanische afvoer altijd aan staan
- Zet na een feestje of verfbeurt het raam een half uur helemaal open
- Zorg dat er altijd frisse lucht binnenkomt, zet ventilatieschuif altijd open
- Lucht elke dag alle vertrekken een kwartiertje door een raam helemaal open te zetten

## Chemische stoffen in huis

Computers, tv's, strijkijzers, meubels, vloerbedekking en matrassen kunnen gebromeerde brandvertragers bevatten. Die zijn hormoonverstoring en schadelijk voor het zenuwstelsel. Meubels en vloerbedekking kunnen ook formaldehyde bevatten. Koop liefst spullen die deze stoffen niet bevatten. Let vooral op bij een verhuizing, als u veel nieuwe spullen tegelijk in huis hebt! Laat nieuwe producten altijd een tijd 'luchten' en ventileer goed.

