

# Ventilatiegids

## Wist je dat?



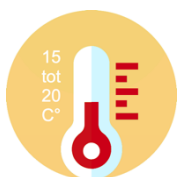
Je 20 uur per dag binnen blijft?  
15 uur hiervan is in de eigen  
woning. De binnenlucht is  
ongezonder dan de buitenlucht.

Je bij heel koud weer ook een  
raam moet openzetten?



Je bij regenweer het raam niet  
open mag zetten?

Wanneer je schimmel in huis  
hebt last kan krijgen van:  
astma, allergieën, infecties,



De ideale temperatuur om te  
slapen is tussen 15°C en 20°C.

Water op de binnenkant van de  
ramen een teken is van vocht in  
de ruimte?



Zet dan de ramen open en de  
temperatuur een beetje hoger

Voor meer info contacteer:  
Hanne Lauwers  
Of  
Saartje Bossuyt



## EIGEN GIFT EIGEN HULP

Lt. Gén. Gerardstraat 6  
8520 Kuurne  
Tel.: 056 73 81 11  
shm@egeh.be



## Info ventileren en verluchten



# Vergeet niet te verluchten

Zet even een raam open



Na het slapen



Na het douchen  
of baden



Tijdens en na  
het klussen en  
vernissen



Tijdens en na het  
schilderen



Bij het drogen van  
de was in huis



Bij het strijken  
met stoom



Bij het plaatsen van  
meubels, gordijnen,  
tapijten



Als er veel  
mensen  
aanwezig zijn



Tijdens en na  
het koken



Tijdens het poetsen



Tijdens en na  
het knutselen met  
lijm en andere  
producten



Zet elke dag 10  
minuten een raam  
open

# Wat te doen bij schimmel?

## *Schimmel in huis is ongezond*

Laat ze niet zitten en verwijder ze wanneer je ze opmerkt.

### 1. Verlucht, maar hou de binnendeuren dicht

Zet de ramen wijd open. Binnendeuren hou je beter dicht. Zo komen er geen schimmeldeeltjes in andere kamers.

### 2. Bescherm jezelf

Draag handschoenen en een mondmasker

### 3. Verwijder met een schimmelverwijderaar

Gebruik een schimmelverwijderaar om schimmels kwijt te raken.

Volg de gebruiksaanwijzing van het product. Was daarna eventueel de muur nog eens af met een klein beetje azijn.

### 4. Spoel af met schoon water

### 5. Veeg goed droog

