



## WAAROM VERLUCHTEN OF VENTILEREN? GEZONDHEIDSPROBLEMEN

### AANTASTING VAN DE LUCHTWEGEN (BOVENSTE EN ONDERSTE LUCHTWEGEN)

#### Mogelijke bronnen:

Aantasting van de luchtwegen kan te wijten zijn aan verschillende oorzaken: tochtthinder, hoge luchtvochtigheidsgraad, VOS, biociden, schimmels, minerale vezels, NOx

#### Algemene tips:

- Zorg voor een goede vochtigheidsgraad (40-60%) door op de juiste manier te verluchten/ventileren (ventilatieroosters nooit volledig sluiten of minstens twee maal per dag ramen volledig openen gedurende 15 minuten), de productie van waterdamp te vermijden, vochtproblemen te herstellen,...
- Gebruik geen of zo weinig mogelijk schadelijke stoffen binnenshuis.
- Rook niet binnenshuis.
- Ventileer of verlucht op de juiste manier. Dit doe je door ventilatieroosters nooit volledig te sluiten (ventileren) of door minstens twee maal per dag ramen volledig te openen gedurende 15 minuten.

### GASTRO-INTESTINALE KLACHTEN (MISSELIJKHEID, BRAKEN, ATYPISCHE ABDOMINALE PIJN)

#### Mogelijke bronnen:

Les Gastro-intestinale klachten kunnen te wijten zijn aan verschillende oorzaken: VOS, biociden, CO, schimmels

#### Algemene tips:

- Gebruik geen of zo weinig mogelijk schadelijke stoffen binnenshuis.
- Zorg voor een goed werkende verwarmingsinstallatie en een waterverwarmer in goede staat.
- Laat de verbrandingsinstallaties minstens één keer per jaar controleren.
- Kies bij een nieuwe verbrandingsinstallatie voor een gesloten systeem.
- Rook niet binnenshuis.
- Ventileer of verlucht regelmatig. Dit doe je door ventilatieroosters nooit volledig te sluiten (ventileren) of door minstens twee maal per dag ramen volledig te openen gedurende 15 minuten.

### HUIDKLACHTEN (ECZEEM, ATOPISCHE DERMATIS)

#### Mogelijke bronnen:

Huidklachten kunnen te wijten zijn aan verschillende oorzaken: VOS, biociden, schimmels, minerale vezels

#### Algemene tips:

- Zorg voor een goede vochtigheidsgraad (40-60%) door op de juiste manier te verluchten/ventileren (ventilatieroosters nooit volledig sluiten of minstens twee maal per dag ramen volledig openen gedurende 15 minuten), de productie van waterdamp te vermijden, vochtproblemen te herstellen,...
- Gebruik geen of zo weinig mogelijk schadelijke stoffen binnenshuis.
- Rook niet binnenshuis.
- Ventileer of verlucht regelmatig. Dit doe je door ventilatieroosters nooit volledig te sluiten (ventileren) of door minstens twee maal per dag ramen volledig te openen gedurende 15 minuten.

## ALGEMENE SYMPTOMEN (CHRONISCHE VERMOEIDHEID, ASTHENIE, HOOFDPIJN)

### Mogelijke bronnen:

Algemene symptomen kunnen te wijten zijn aan verschillende oorzaken: lawaai, VOS, formaldehyde, biociden, CO

### Algemene tips:

- Zorg voor een goede vochtigheidsgraad (40-60%) door op de juiste manier te verluchten/ventileren (ventilatieroosters nooit volledig sluiten of minstens twee maal per dag ramen volledig openen gedurende 15 minuten), de productie van waterdamp te vermijden, vochtproblemen te herstellen,...
- Zorg voor een goed werkende verwarmingsinstallatie en een waterverwarmer in goede staat.
- Laat de verbrandingsinstallaties minstens één keer per jaar controleren.
- Kies bij een nieuwe verbrandingsinstallatie voor een gesloten systeem.
- Gebruik geen of zo weinig mogelijk schadelijke stoffen binnenshuis.
- Verminder lawaai aan de bron.
- Plaats geluidsisolatie tegen buitengeluiden en/of geluidsisolerende vloer- en muurbekleding.
- Rook niet binnenshuis.
- Ventileer of verlucht regelmatig. Dit doe je door ventilatieroosters nooit volledig te sluiten (ventileren) of door minstens twee maal per dag ramen volledig te openen gedurende 15 minuten.

## NEUROLOGISCHE KLACHTEN (DUIZELIGHEID, PARESTESIEËN, LEER-, GEHEUGEN- EN GEMOEDSSTOORNISSEN,...)

### Mogelijke bronnen:

Algemene symptomen kunnen te wijten zijn aan verschillende oorzaken: VOS, biociden, CO, minerale vezels.

### Algemene tips:

- Zorg voor een goede vochtigheidsgraad (40-60%) door op de juiste manier te verluchten/ventileren (ventilatieroosters nooit volledig sluiten of minstens twee maal per dag ramen volledig openen gedurende 15 minuten), de productie van waterdamp te vermijden, vochtproblemen te herstellen,...
- Zorg voor een goed werkende verwarmingsinstallatie en een waterverwarmer in goede staat.
- Laat de verbrandingsinstallaties minstens één keer per jaar controleren.
- Kies bij een nieuwe verbrandingsinstallatie voor een gesloten systeem.
- Gebruik geen of zo weinig mogelijk schadelijke stoffen binnenshuis.
- Rook niet binnenshuis.
- Ventileer of verlucht regelmatig. Dit doe je door ventilatieroosters nooit volledig te sluiten (ventileren) of door minstens twee maal per dag ramen volledig te openen gedurende 15 minuten.

## ALLERGISCHE REACTIES

### Mogelijke bronnen:

Bepaalde personen vertonen allergische reacties op bepaalde allergenen. Voorbeelden van allergische reacties zijn hooikoorts, pollenallergie, huisstofmijtallergie en meervoudige chemische overgevoeligheid (MCS). Voorbeelden van allergenen zijn huisstofmijt, pollen en stuifmeel van in bloei staande bomen en gras of chemische stoffen.

### Algemene tips:

- Personen die gevoelig zijn aan bepaalde allergenen proberen deze allergenen best zo veel mogelijk te vermijden
- Voorzie filters in toevoorzieningen.
- Regen spoelt de pollen uit de lucht. Verlucht de woning daarom best na een regenbui.
- Personen die gevoelig zijn aan huisstofmijt proberen de levensomstandigheden van huisstofmijt dan ook best zo onaangenaam mogelijk te maken. Dit doe je door:
  - Zorg voor droge leefruimten. Dit doe je door de ruimten voldoende te verwarmen.
  - Was textiel zoals beddengoed op 60°C
  - Hou de woning zo goed mogelijk stofvrij
  - Zorg voor een goede verluchting of ventilatie. Dit doe je door ventilatieroosters nooit volledig te sluiten (ventileren) of door minstens twee maal per dag ramen volledig te openen gedurende 15 minuten.