

## woontips

# Het voorkomen van vocht in huis

**Een vochtige woning is onaangenaam en kan schadelijk zijn voor uw gezondheid. Als u uw woning 24 uur per dag ventileert en verstandig stookt, voorkomt u vochtproblemen in huis.**

### Ventileren voor uw gezondheid

Dagelijks produceert u liters vocht in de vorm van waterdamp in uw woning. Vaak zonder dat u daar erg in heeft. Bijvoorbeeld als u kookt, de was laat drogen, uw huis schoonmaakt of een douche neemt. U en uw eventuele huisgenoot, huisdieren en planten geven daarnaast ook vocht af. Een vochtig klimaat trekt schimmels en huismijten aan. Hier kunt u gezondheidsklachten van krijgen. De lucht in uw woning wordt gezond als u 24 uur per dag ventileert, zodat vochtige en vuile lucht uit uw woning verdwijnt en er genoeg frisse lucht binnenkomt.

### Hoe merkt u dat uw woning te vochtig is?

- De ruiten blijven lang beslagen.
- In huis hangt een bedompte lucht.
- Het is kil en koud in huis, ook als u flink stookt.
- Er zitten zwarte schimmelplekken op de muur of het plafond.
- Het behang laat los of de verf bladdert af.
- U of uw eventuele huisgenoot hebben gezondheidsklachten, zoals

bijvoorbeeld hoofdpijn, benauwdheid, hoesten of verkoudheid.

### Tips voor ventileren

- Houd de ventilatieroosters bij uw ramen in de buitengevel altijd open.
- Ventileer extra in ruimtes waar u kookt, afwast, doucht, slaapt of de was ophangt.
- Maak de ventilatieroosters bij uw ramen in de gevel minimaal één keer per jaar schoon door met de stofzuiger langs het rooster te gaan. Als u denkt dat de roosters verstopt zijn geraakt door stof en vuil, neem dan contact op met uw huismeester.

### Luchtvochtigheid meten

U kunt de vochtigheid van de lucht in uw woning meten met een hygrometer. Een relatieve luchtvochtigheid van 60% tot 70% is goed. Boven de 80% is de lucht te vochtig. Een te lage luchtvochtigheid (circa 30%) komt vooral in de winter voor. Er wordt dan veel gestookt, waardoor de lucht te droog wordt. Dit zorgt voor klachten zoals een droge huid of een droge keel.

### Verstandig stoken

Een te koud huis wordt vochtig. Een vochtig huis is moeilijker en dus duurder op te warmen. Het is daarom verstandig goed te ventileren en niet te zuinig te stoken. Vocht kan bij een temperatuur lager dan 15 graden Celsius namelijk niet goed verdampen. Heeft u wandradiatoren, dan kunt u 's nachts en bij afwezigheid de temperatuur verlagen. Laat uw woning niet afkoelen tot onder 15 graden Celsius. Bij vloerverwarming is het verstandig de temperatuur 's nachts en bij afwezigheid niet te verlagen.

### Vochtplek melden

Ziet u een vochtplek in uw woning? Meldt u dit dan altijd bij SOR. Dit kan wijzen op een lekkage die opgelost moet worden door SOR: hoe eerder dit gebeurt, hoe kleiner de schade.

### Meer informatie?

**Heeft u vragen over vocht in uw woning, neemt u dan gerust contact op met uw huismeester of laat een berichtje voor hem achter in zijn brievenbus in uw woongebouw.**

