

## Goede ventilatie met een ventilatiesysteem

Mechanische ventilatie zorgt ervoor dat de lucht in huis voortdurend ververscht wordt. Het ventilatiesysteem zuigt 24 uur per dag lucht uit de woning weg. Schone lucht komt dan vanzelf binnen via open ventilatieroosters en/of (klep)ramen. Het is belangrijk om dit ventilatiesysteem altijd aan te laten staan en regelmatig te laten reinigen en onderhouden. Zo bent u verzekerd van een goede ventilatie én van een schoon en gezond binnenklimaat.

## Ventileert u al?

Het inademen van lucht is voor de meeste mensen iets vanzelfsprekends. Elke dag ademen we 11.000 liter lucht in, waarvan 80% binnen. We zijn thuis, op school, op kantoor en zitten in de auto of trein. Echter is de lucht die we inademen niet altijd even gezond. Uit onderzoek blijkt zelfs dat de lucht in huis vaak slechter is dan buiten. Veel woningen bevatten teveel vocht, schimmel, huisstofmijt en/of tabaksrook en vaak is binnen meer fijnstof aanwezig dan buiten. Door te ventileren wordt er continu frisse lucht aangevoerd en vervuilde lucht afgevoerd. Dat maakt ventileren zo belangrijk. Voor gezonde lucht in huis is 24 uur per dag ventilatie nodig, het hele jaar door.

## Goede ventilatie voorkomt

- Hoofdpijn
- Benauwdheid
- Hoesten
- Slijmvorming
- Chronische neusverkoudheid
- Stankoverlast
- Schimmelvorming (in vochtige ruimtes)

## 3 tips voor gezonde lucht in huis

1. Zorg voor constante ventilatie  
Zet ventilatieroosters open. Geen roosters? Laat dan een (klap)raam op een kier staan.
2. Lucht ruimtes regelmatig  
Zet in de winter de ramen niet langer dan een half uur open. Dat voorkomt onnodig warmteverlies.
3. Schakel de mechanische ventilatie nooit uit  
Trek de stekker van de centrale ventilatorunit niet uit het stopcontact, behalve bij reiniging, onderhoud of calamiteiten.

