

Nem ve mantar oluşumunu önleyin

Evde sağlıklı hava ve iyi havalandırma için ipuçlarımızı takip edin.

Evde havayı taze ve sağlıklı tutmak önemlidir. Bunun için iyi bir şekilde havalandırma yapmanız gerekmektedir.

Kış aylarında özellikle pencereyi veya havalandırma menfezlerini açmak size belki biraz ters gelebilir. Ancak bu, enerji tasarrufu için en önemli ipucudur. Özellikle iyi yalıtımlı evlerde. Ayrıca, bu sağlık açısından da son derece önemlidir.

Evde her gün, örneğin uyurken, duş alırken ve yemek pişirirken çok fazla nem oluşur. Bu nemin dışarıya atılması gerekir. Özellikle iyi yalıtımlı bir evde, çünkü orada tüm bu nemin kaçaklardan ve deliklerden dışarı çıkması mümkün olmaz. Eğer nem evde kalırsa, mantarlar oluşabilir ve bu da sağlığınız için zararlıdır.

Ayrıca, iyi havalandırmak cüzdancınız için de faydalıdır. İyi havalandırma ile evdeki hava daha kuru hale gelir. Kuru hava daha kolay ısınır. Böylece eviniz daha hızlı ısınır ve enerji tasarrufu sağlarsınız. Eviniz daha konforlu hale gelir. Kısacası: iyi havalandırma yaparak evi daha az ısıtmanız gerekir.

Genel

- Mantar oluşumunu önleme:
 - Küçük mantar lekelerini karbonatlı su ile temizleyin.
 - Daha büyük mantar lekeleri (bir dergi büyüklüğünden büyük): Woningstichting Barneveld ile iletişime geçin, telefon numaramız (0342) 427 500 veya web sitemizi ziyaret edin www.wstg-barneveld.nl.
- Nemli durumları önleyin, örneğin çamaşırları ev içinde kurutmak ve evde çok fazla bitki bulundurmamak gibi durumlardan kaçınınız.
- İyi bir havalandırma sağlayın, özellikle mekanik havalandırma varsa: her zaman açık bırakın.

Aşağıda her oda için evde sağlıklı hava ve iyi havalandırma ile ilgili ipuçları verilmektedir.

Oturma Odası

- Gün boyunca sıcaklık 18–20 derece arasında olmalıdır.
- Sıcaklığın 15 derecenin altına düşmemesine özen gösterin.
- Havalandırma menfezlerini her zaman açık tutun ve düzenli olarak temizleyin.
- Dış duvarlarla temas edecek şekilde mobilyalar koymayın.
- Peteklerin önü açık olmalıdır: önlerine hiçbir şey koymayın, önlerine veya arkalarına perde asmayın.

Yatak Odası

- Her gün pencereyi 2 kez 5-10 dakika açık tutarak havalandırın.
- Sıcaklık en az 15 derece olmalıdır, böylece evdeki sıcaklık farkları ve yoğuşma engellenir.

Banyo

- Duş aldıktan sonra:
 - Nem miktarını azaltmak için duvarları bir silecek ile kurulayın.
 - Banyoyu kapalı tutarak nemin evin diğer bölümlerine yayılmasını önleyin.
- Havalandırma:
 - Banyodaki havalandırma menfezlerinin her zaman açık olduğundan emin olun.

- Mekanik havalandırma varsa: duş alırken en yüksek seviyede çalıştırmaya devam edin, duş aldıktan sonra 15 dakika daha açık kalsın. Kapıyı kapalı tutun.

Daha fazla bilgi için

- 'Evde Sağlıklı Hava' adlı videoyu izleyin veya Steffie.nl 'Havalandırma Oyunu'nu oynayın (birçok dilde mevcuttur).
- Diğer çeviriler için buraya tıklayın: (bağlantılar ve indirmeler kısmına bakın).