



# Last van vocht en schimmel in uw woning?

## Volg deze tips en zorg voor gezonde lucht in uw woning

U heeft last van schimmel in uw woning. Schimmel is ongezond. Het kan ongezonde lucht in uw woning geven. En klachten, zoals hoesten of benauwdheid. Het is belangrijk om schimmel weg te halen en te voorkomen dat het terugkomt. Lees hieronder hoe u dit doet.

### Schimmel weghalen



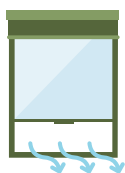
#### Haal schimmels direct weg

Ook als het nog maar een paar stipjes zijn. Grotere plekken? Neem contact op met Woningstichting Barneveld.



#### Gebruik een toegestaan middel

Haal schimmel weg met een toegestane schimmelreiniger. Volg goed de aanwijzingen op de verpakking. Een oplossing van soda in water (5 eetlepels per liter) kan ook helpen, maar niet bij hardnekkig schimmel. Maak voordat u de schimmels weghaalt, het oppervlak vochtig.



#### Lucht goed

Zet een raam open tijdens het weghalen van de schimmels. Vraag iemand anders de klus te doen, als u gevoelige longen heeft. Laat na het schoonmaken de plek goed drogen.

### Vocht verminderen



#### Koken

Kook met een deksel op de pan. Zet de afzuigkap aan, uw mechanische ventilatie op de hoogste stand of zet een raampje 15 minuten open.



#### Douchen

Houd tijdens en na het douchen de deur dicht, zet uw mechanische ventilatie op de hoogste stand of zet 15 minuten een raampje open. Droog na het douchen de wanden met een wisser. Ventileer 15 minuten extra na het douchen.



#### Was drogen

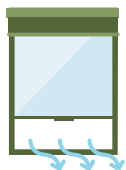
Hang uw was buiten te drogen als dat kan. Bij binnen drogen: houd de deur van de kamer dicht en zet het raam open. Of gebruik een droger.



Meer weten over de luchtvochtigheid in een ruimte?

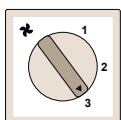
Bekijk de luchtvochtigheid met een hygrometer.

## Ventileer elke dag



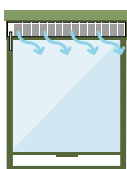
### Zorg voor frisse lucht binnen

Lucht elke dag uw woning door ramen tegenover elkaar open te doen, zodat het doorwaait. 10 minuten is lang genoeg. Zet na het slapen het raam 15 minuten open.



### Houdt het ventilatiesysteem altijd aan

Overdag op de middelste stand. Zet het ventilatiesysteem altijd op de hoogste stand als er bezoek is, tijdens het koken, douchen en drogen van de was. Zet het systeem nooit helemaal uit.



### Houd ventilatieroosters altijd open en schoon

Zitten er roosters in de ramen? Houd deze 24 uur per dag open. Geen roosters? Zet dan in elke kamer een raampje op een kier. Maak de roosters schoon met een sopje of zuig het vuil weg met de stofzuiger.

## De woning warm houden

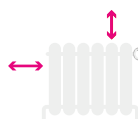


### Zorg dat uw woning niet te koud wordt

Overdag: 18 °C of hoger.  
's Nachts: minimaal 15 °C.  
Doe de verwarming niet helemaal uit.



Is het lastig om alle kamers warm te houden? Bijvoorbeeld omdat het geld kost? In koude kamers komt sneller schimmel. Let extra op deze kamers. Voelt een kamer koud en vochtig? Of ziet u schimmel? Zet de verwarming dan hoger.



### Houd radiatoren vrij

Zet er geen meubels voor.  
Hang er geen gordijnen over.  
Zo kan de warmte goed verspreiden.



Bij vloerverwarming of bij een nieuwer ventilatiesysteem, is het vaak beter de temperatuur gelijk te houden. Houd u aan de uitleg van de installatie. Bij twijfel? Neem contact op met Woningstichting Barneveld.

## Waarom schimmel oplossen en voorkomen?

Schimmel is ongezond en kan gezondheidsklachten geven, zoals hoesten of benauwdheid. Daarom is het belangrijk dat u schimmel weghaalt en voorkomt dat het niet meer terugkomt.

## Blijft de schimmel terugkomen?

Neem dan contact op met Woningstichting Barneveld. Samen zoeken we naar een oplossing.



### Liever kijken dan lezen?

Scan de QR-code en bekijk de uitlegfilmpjes van GGD Leefomgeving over het oplossen en voorkomen van schimmel. Ook in Turks en Arabisch beschikbaar.



Scan de QR-code en bekijk op Steffie.nl het filmpje 'Gezonde lucht in huis'. In meerdere talen beschikbaar. Of speel het Ventilatiespel.

