

Ventilatie

Belangrijk voor een goed binnenklimaat

De buitenlucht is bijna altijd schoner dan de binnenlucht. Bij ventilatie wordt daarom verse lucht van buiten naar binnen gevoerd en wordt binnenlucht naar buiten afgevoerd. Voldoende ventilatie zorgt voor een prettig binnenklimaat. Het is onder andere belangrijk om te voorkomen dat vocht, stoffen en vervelende luchtjes zich binnen ophopen. Een gezond binnenmilieu met droge, zuurstofrijke lucht vermindert de kans op hoofdpijn, concentratieproblemen, slaperigheid, allergieën, infecties en andere lichamelijke klachten. Bovendien groeien huisstofmijten en schimmels minder snel in een droge omgeving. Goede ventilatie is ook belangrijk voor infectiepreventie. Ziekteverwekkers worden door ventilatie afgevoerd. Bij alle infectieziekten is het daarom belangrijk om goed te ventileren.

Ventileren en luchten

Met ventileren wordt een voortdurende aanvoer van verse lucht bedoeld. Dit kan bijvoorbeeld via ventilatieroosters, kieren of ramen die op een kier staan. Luchten betekent dat er ramen, luiken of deuren zo tegen elkaar open gezet worden dat er een flinke luchtstroming door de ruimte ontstaat. Hiermee wordt in korte tijd de binnenlucht ververst.

Ventilatiesystemen

Ventilatie kan ook plaatsvinden via mechanische ventilatiesystemen die ingebouwd zijn in een gebouw. Hierbij is in te stellen hoe vaak en hoeveel er geventileerd wordt. Het ventilatiesysteem moet minimaal in de middenstand staan als er iemand thuis is. Het is belangrijk dat het systeem goed wordt onderhouden en dat er regelmatige reiniging van roosters en filters plaatsvindt.

Wanneer ventileren of luchten?

Het is belangrijk om zowel te ventileren als te luchten. Voor elke ruimte is het belangrijk om zoveel mogelijk te ventileren, bij voorkeur 24 uur per dag. Daarnaast is het goed om minstens 1 keer per dag te luchten. Ook is luchten belangrijk na vervuilende activiteiten zoals douchen, koken of een samenkomst met meerdere mensen.

Meer informatie

Het [Informatiepunt Ventilatie](#) heeft als doel bewoners te helpen beter te ventileren. Ook staan er op [Milieu Centraal](#) handige tips om beter te ventileren. Daarnaast is er specifieke informatie over binnenmilieu in [scholen](#).