



# Schimmels? Niet in mijn huis!

## Volg deze stappen voor een schimmelvrije woning

Schimmels kunnen gezondheidsklachten veroorzaken en horen niet in je woon- en slaapkamer. Het is belangrijk om schimmels aan te pakken, want ze gaan niet vanzelf weg. Schimmels pak je aan met de 4 v's: Verwijderen, Vocht beperken, Ventileren en Verwarmen.

### 1. Verwijderen

#### Verwijder schimmels direct

Heb je schimmelplekken in huis? Haal ze direct weg, ook als je nog maar een paar stipjes ziet.



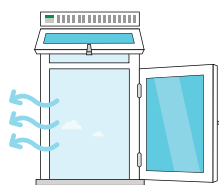
#### Gebruik een toegestaan middel

Verwijder schimmels met een toegestaan schimmelbestrijdingsmiddel. Dat koop je in de supermarkt. Je herkent een toegestaan middel aan het toelatingsnummer op het etiket. Volg de aanwijzingen op de verpakking.



#### Lucht goed

Zet de ramen open terwijl je de schimmels weghaalt. Heb je gevoelige longen? Vraag dan of iemand anders deze klus doet. Laat na het schoonmaken de muur of het plafond goed drogen.



### 2. Vocht beperken

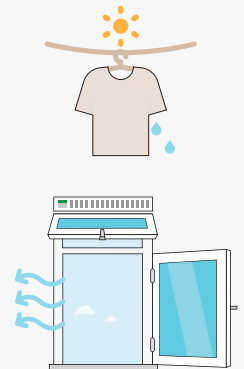
#### Douchen

Douche maximaal 5 minuten. Houd de deur gesloten, zet de afzuiging aan en een raampje open. Maak de douche droog met een wisser.



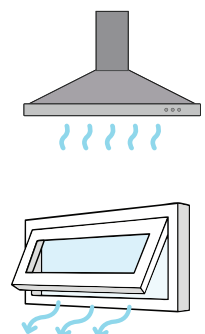
#### Was drogen

Droog de was buiten. Dan komt het vocht van de was niet in huis. Geen tuin of balkon? Zet de was in een kamer met de binnendeur dicht en het raam open. Of gebruik een droger.



#### Koken

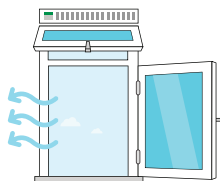
Zet de afzuigkap aan en zet een extra raam open. Houd zoveel mogelijk de deksel op de pan.



### 3. Ventileren

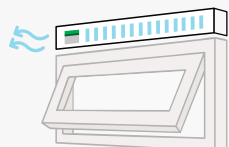
#### Lucht elke dag

Zet elke dag kort de ramen tegenover elkaar open. Dan waait het lekker door.



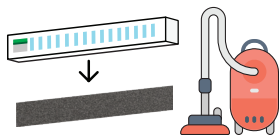
#### Ventileer dag en nacht

Heb je roosters in je ramen? Zet die 24 uur per dag open. Heb je geen roosters, zet dan in elke kamer een raampje op een kier.



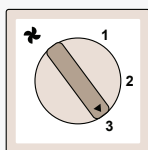
#### Houd roosters schoon

Zuig het vuil weg met de stofzuiger of maak het rooster schoon met een sopje.



#### Zet het ventilatiesysteem altijd aan

Kun je de ventilatie hoger of lager zetten met knoppen? Zet het systeem zo vaak mogelijk op de hoogste stand. Doe dat altijd als je bezoek hebt en tijdens koken, douchen en het drogen van de was. Zet het systeem nooit uit.



### 4. Verwarmen

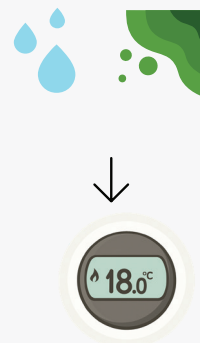
#### Verwarm je huis goed

Zet de verwarming overdag liefst op 18°C of hoger. Zet de verwarming 's nachts liever niet lager dan 15°C. Doe de verwarming niet helemaal uit. Let op: bij vloerverwarming of bij nieuwere ventilatiesystemen, is het vaak beter om de temperatuur zoveel mogelijk gelijk te houden. Twijfel je? Vraag advies aan je verhuurder of installateur.



#### Check regelmatig op schimmels

Lukt het niet om alle ruimtes te verwarmen? Bijvoorbeeld omdat het te duur is? In kamers die kouder zijn, ontstaan makkelijk schimmels. Houd koudere kamers extra in de gaten. Voelt een kamer koud en vochtig of zie je schimmelplekken? Zet de verwarming dan hoger.



#### Houd radiatoren vrij

Zorg dat er geen meubels tegen staan of gordijnen voor hangen.



## Heb je last van steeds terugkerende schimmels? Overleg hierover met je verhuurder

Terugkerende schimmels zijn heel vervelend. Het is vaak lastig om de oorzaak te vinden. Praat hierover met je verhuurder. Je verhuurder kan onderzoeken waardoor de schimmel blijft terugkeren. Komen jullie er niet uit? Neem dan contact op met de GGD.



Heb je zorgen over vocht en schimmel en je gezondheid?

Scan de QR-code of ga naar [GGDLeefomgeving.nl](http://GGDLeefomgeving.nl) voor meer informatie.