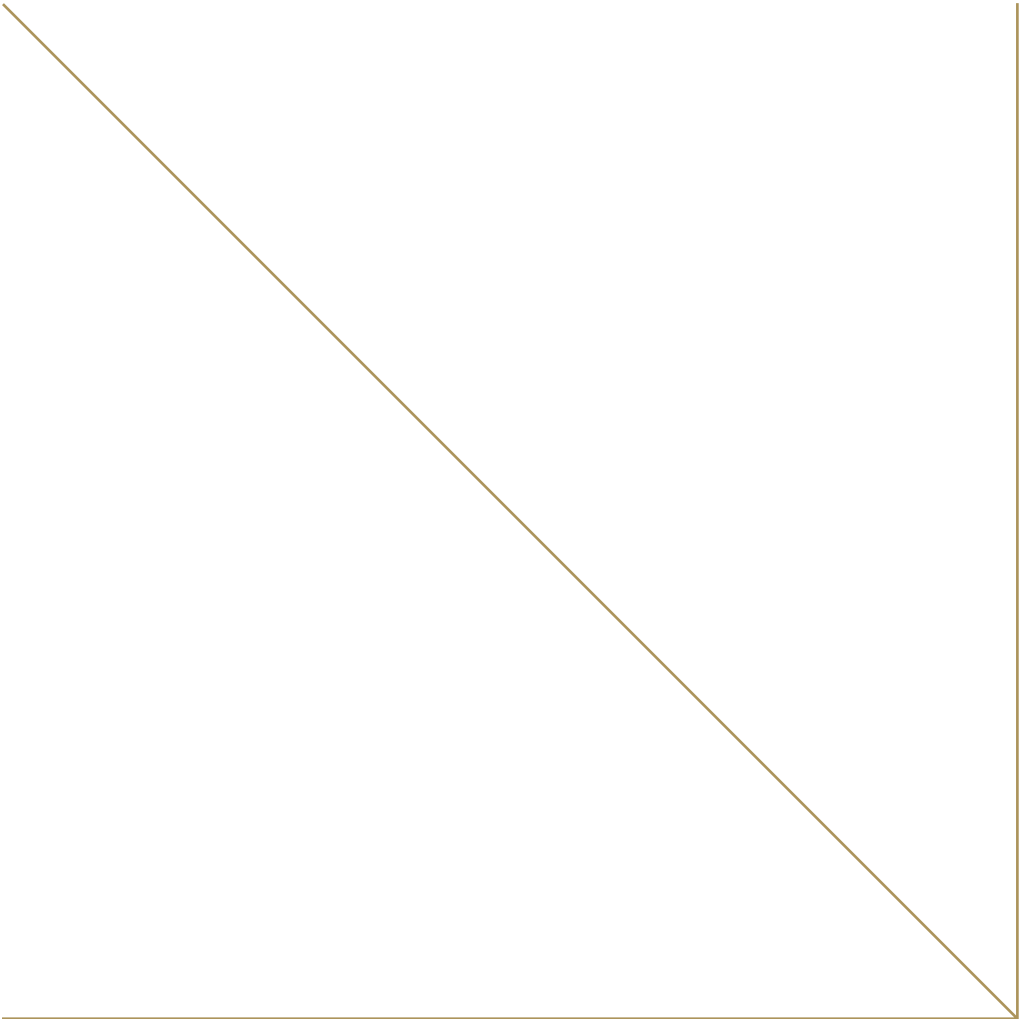


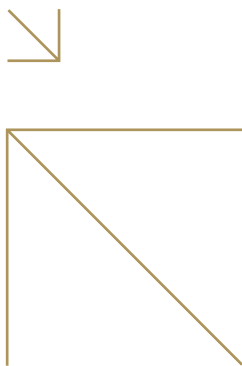
Gezond en veilig wonen





Gezond en veilig wonen





We steken veel tijd en energie in het opknappen en verfraaien van onze woningen. Thuis moet een plek zijn waar het plezierig en behaaglijk is. Maar weet u ook hoe veilig en gezond uw woning is? Lang niet iedereen is bekend met de diverse gezondheids- en veiligheidsrisico's binnenhuis. Daarom geeft het ministerie van VROM in deze folder tips voor gezond en veilig wonen.

Tip 1 Zorg voor veiligheid van gas en elektra

Gas- en elektra-installaties – dat zijn leidingen plus toestellen – zijn in de meeste woningen in Nederland veilig. Toch blijft het belangrijk de veiligheid in het oog te houden. Ongelukken met deze installaties zijn bijna altijd ernstig. Koolmonoxidevergiftiging bijvoorbeeld kan fataal zijn. Als woningeigenaar bent u zelf verantwoordelijk voor de veiligheid van gas- en elektra-installaties in uw woning. Huurt u? Dan is uw verhuurder verantwoordelijk voor de veiligheid. Het is belangrijk dat uw gas- en elektra-installaties, bijvoorbeeld uw cv, regelmatig worden nagekeken en onderhouden door een installateur. Bent u verhuisd en twijfelt u over de staat van onderhoud? Vaak treft u op uw cv en elektrische installatie (meterkast) een sticker aan met de datum van de laatste

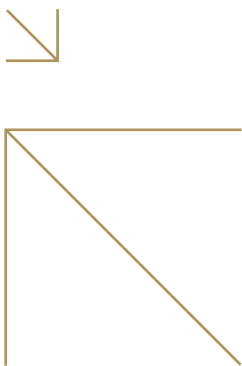
controle door een installateur. Als dit lang geleden is, kunt u de installatie laten controleren door een installateur en eventueel een onderhoudscontract afsluiten. Wees voorzichtig als u zelf klust aan gas- of elektra-installaties en laat achteraf uw zelf gedane werkzaamheden door een installateur controleren. Ook tweedehands apparatuur kunt u beter laten nakijken door een installateur. Heeft u thuis gaskachels of een geiser, laat deze dan periodiek reinigen en laat regelmatig uw schoorsteen vegen. Zorg ook voor de aanvoer van voldoende frisse lucht om koolmonoxidevergiftiging te voorkomen. Er moet genoeg zuurstof zijn. Lucht daarom dagelijks uw woning en ventileer continu.

Meer informatie

Op www.vrom.nl onder gezondheid en veiligheid vindt u uitgebreide informatie en tips. Het informatieblad 'Veilig wonen met gas en elektra' geeft hiervan een samenvatting. Bestellen kan telefonisch: 0800-8051 of via www.vrom.nl

Tip 2 Brandveiligheid

We staan er liever niet bij stil, brand in huis. Maar jaarlijks breekt er in zo'n zesduizend woningen brand uit. Hierbij vallen vijftig doden en vijfhonderd gewonden. De meeste slachtoffers vallen doordat brand te laat



wordt ontdekt, veelal in de nacht. Rook en vuur kunnen razendsnel om zich heen grijpen en vluchtwegen afsnijden. Uw vertrouwde woning kan daardoor veranderen in een doolhof. Eenvoudige voorzorgsmaatregelen kunnen het ergste voorkomen.

Een rookmelder - een apparaatje dat de aanwezigheid van rook aangeeft - waarschuwt vóór het te laat is. Zonder het alarm-signaal van de rookmelder wordt een brand die 's nachts uitbreekt of ontstaat in ruimten waar niemand aanwezig is, te laat ontdekt.

Daarbij komt dat de heftige rookontwikkeling juist slaapverwekkend werkt door het giftige koolmonoxide dat vrijkomt. Wakker wordt u dus niet van de rook, maar wél van het alarmsignaal van een rookmelder. Belangrijk is dat u voldoende rookmelders in huis bevestigt op de juiste plekken. Er zijn verschillende soorten rookmelders: optische rookmelders en ionisatorookmelders.

Optische rookmelders zijn duurder maar wel beter omdat ze (soms minuten) eerder rook signaleren. Tenslotte bestaan er ook gecombineerde rook- en koolmonoxidemelders.

Rookmelders op batterijen moet u elke drie maanden testen. Rookmelders zijn te koop bij bouwmarkten en doe-het-zelfwinkels.

Het maken en oefenen van een vluchtplan kan ook een belangrijke voorzorgsmaatregel blijken. Beginnende vuurtjes kunt u natuurlijk ook zelf blussen. Zorg daarom voor een

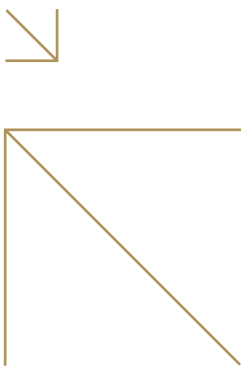
goede brandblusser in huis en een blusdekken in de keuken. Maar houd op de eerste plaats uw eigen veiligheid en die van uw huisgenoten in de gaten. Het is verstandig om u goed voor te bereiden op een eventuele brand. Beter blijft echter voorkómen. Veel branden ontstaan namelijk door ons eigen handelen. Van zo'n zestig procent van de woningbranden zijn wij zelf de veroorzaker. Wees daarom alert bij het koken, roken, het aansteken van de open haard en kaarsen of tijdens doe-het-zelfactiviteiten.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie over deze en andere maatregelen op www.veiligheid.nl

Tip 3 Verdrijf vocht, schimmels en allergenen uit uw woning

Dagelijks vervuilen we de lucht binnenshuis met koken, douchen, roken en stoken. Al deze handelingen dragen bij aan een verslechtering van de binnenlucht. Een van de probleemstoffen is vocht. Ons eigen lichaam doet daar een schepje bovenop. De huid en de ademhaling verspreiden aldoor wat vocht. Door onvoldoende ventilatie blijven vocht en allerlei stoffen in de woning 'hangen'. Veel mensen hebben hun woning zorgvuldig geïsoleerd. Soms net iets té zorgvuldig. Ventilatiekanalen zijn soms dichtgemaakt, terwijl die juist belangrijk zijn om de lucht



binnenshuis te verversen. Als er in goed geïsoleerde woningen slecht wordt geventileerd, ontstaan vochtproblemen. Dit kunt u al in een vroeg stadium signaleren. Ruiten (enkel glas) blijven langdurig beslagen en het ruikt bedompt in huis. Later ontstaan er zwarte schimmelplekken op de muur en laat het behang los. Een vochtige woning is oncomfortabel. Het voelt er kil en koud aan, ook al stookt u flink. Een droge woning is sneller behaaglijk warm te krijgen. Als u voldoende ventileert, hoeft u uiteindelijk minder te stoken. Voor mensen met astma of andere aandoeningen aan de luchtwegen kan een vochtige woning lichamelijke klachten veroorzaken. Ook kinderen die opgroeien in een vochtige woning, hebben een grotere kans op gezondheidsproblemen. Die gezondheidsklachten ontstaan overigens niet door het vocht zelf, maar door schimmels en huismijten die goed gedijen in een vochtige omgeving. Door continu te ventileren zorgt u er ook voor dat allerlei stoffen die allergieën kunnen veroorzaken, de zogenaamde allergenen, uit uw woning verdwijnen. Kortom: goed ventileren is belangrijk voor uw gezondheid.

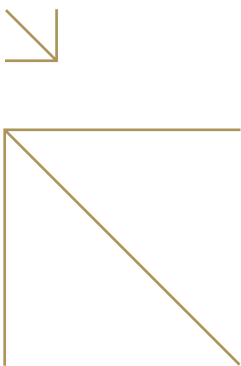
Meer informatie

De Toetslijst Ventilatie vindt u op de site van de Nederlandse Woonbond www.woonbond.nl. Hiermee kunt u nagaan of uw woning wel voldoende ventilatiemogelijk-

heden heeft. Op deze site en de sites van Vereniging Eigen huis en het Astmafonds (www.veh.nl en www.astmafonds.nl) vindt u meer informatie over een gezond binnenmilieu.

Wilt u advies op maat over energiebesparing en een gezond binnenmilieu, vraag dan een Energie Prestatie Advies (EPA) aan. Kijk hiervoor op www.vrom.nl/epa en www.epadesk.nl





Tip 4 Voorzichtig met asbest

Tot de jaren tachtig is asbest geregeld toegepast in woningen. Het materiaal was populair omdat het sterk, slijtvast, isolerend en goedkoop was. Inmiddels weten we hoe gevaarlijk asbest is voor de gezondheid. Asbesthoudende materialen worden dan ook niet meer gebruikt. Asbest kunt u in verschillende vormen en materialen tegenkomen in woningen: platen van asbesthoudend cement zijn gebruikt in gevels en dakbeschot, in en rondom schoorstenen en in of bij de cv-installatie. Ook kan asbest in golfplaat zitten op schuren en garages. Asbest komt ook voor in sommige oude soorten vinylzeil en harde vinyltegels en soms in oude huishoudelijke apparaten die warmte uitstralen of aan warmte worden blootgesteld zoals gaskachels, CV-ketels, oude haardrogers, strijkijzers en warmhoudplaatjes.

Asbest is gevaarlijk voor de gezondheid wanneer asbestvezels vrijkomen. Dit kan gebeuren als asbest in slechte staat verkeert of ondeskundig verwijderd wordt. Dan komen er miljoenen asbestdeeltjes vrij waardoor de kans op inademing groot is. Bij inademing kunnen asbestvezels diep doordringen in de longen waardoor er grote kans bestaat op longkanker en stoflongen. Als asbestvezels gebonden zijn aan stevige materialen zijn de gezondheidsrisico's zeer

klein, zolang u het asbest laat zitten waar het zit. U moet altijd voorzichtig omgaan met asbesthoudende materialen in de woning. Er gelden regels voor het verwijderen van asbest. Zo moet u in de meeste gevallen toestemming aan uw gemeente vragen. Het kan zijn dat u er een sloopvergunning voor nodig heeft. In een aantal gevallen bent u verplicht om een gespecialiseerd bedrijf in te schakelen bij het verwijderen van asbest.

Meer informatie

De folder 'Asbest in en om het huis' geeft informatie over hoe u asbesthoudende materialen kunt herkennen, wat u moet doen als u ze aantreft en of u ze zelf mag verwijderen. Bestellen kan telefonisch 0800-8051 of via www.vrom.nl/asbest. Op www.vrom.nl/asbest vindt u ook uitgebreide informatie en antwoorden op veel gestelde vragen over asbest.

De Keuringsdienst van Waren kan informatie verstrekken als u materiaal wilt laten onderzoeken waarin mogelijk asbest zit, telefoonnummer: 0800-0488. U kunt ook zelf contact opnemen met een laboratorium dat bevoegd is om asbestanalyses uit te voeren. Een deskundig asbestinventarisatiebedrijf kan eveneens nagaan of in uw woning asbest aanwezig is. Aan deze opties zijn wel kosten verbonden.



Tip 5 Vervang loden leidingen tijdens grote verbouwingen

Ons drinkwater is van goede kwaliteit. Om dat zo te houden, wil de overheid zoveel mogelijk af van loden waterleidingen. Door deze leidingen kan er namelijk lood – weliswaar in zeer geringe hoeveelheden – in het drinkwater terecht komen. Het gezondheidsrisico van loden drinkwaterleidingen is klein, maar toch is het verstandig om deze te vervangen. De Gezondheidsraad adviseert ouders van kinderen tot één jaar om geen drinkwater uit loden leidingen te gebruiken voor flesvoeding. Loden leidingen werden tot 1960 toegepast in woningen. Daarna werden veelal koperen leidingen gebruikt. Naar schatting zijn er op dit moment in Nederland nog zo'n 100.000 woningen met loden drinkwaterleidingen. Voor het vervangen van loden leidingen bent u als woningeigenaar zelf verantwoordelijk. Als u huurt, is het aan uw verhuurder om de leidingen te (laten) vervangen, maar deze is daartoe niet verplicht. Vervangen van loden leidingen is niet goedkoop. Daarom stimuleert VROM met een subsidieregeling dat mensen toch loden waterleidingen vervangen. Deze subsidieregeling loopt nog tot eind 2004. Het subsidiebedrag kan oplopen tot € 840,-. Loden drinkwaterleidingen herkent u aan

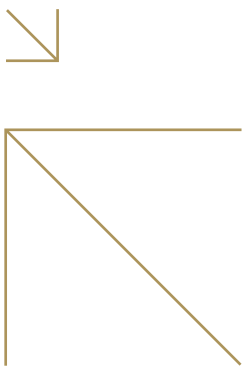
de grijze kleur, een duidelijk verschil met de roodbruine koperen leidingen. Helaas liggen niet alle leidingen in het zicht. Een installateur kan echter bepalen of er loden leidingen in uw huis aanwezig zijn.

Meer informatie

Het loket sanering loden waterleidingen van VROM geeft informatie over de subsidiemogelijkheden (070 339 51 07). Op www.vrom.nl/loodindrinkwater vindt u uitgebreide informatie en een rekenmodule om de hoogte van de mogelijke subsidie vast te stellen. Het informatieblad 'Lood in drinkwater' kunt u bestellen bij 0800-8051 of via www.vrom.nl bestellen of downloaden.

Tip 6 Voorkom legionella thuis

Legionella is een bacterie die voorkomt in de grond en in het water. Ook in leidingwater, maar de hoeveelheden zijn vaak zo gering dat ze geen gevaar vormen voor de gezondheid. Een probleem ontstaat echter als de bacterie zich kan vermenigvuldigen. Dit gebeurt vooral in stilstaand water met een temperatuur tussen de 25°C en 50°C. In hoge concentratie kunnen legionellabacteriën de veteranenziekte veroorzaken. Besmetting vindt plaats via de longen, door het inademen van een nevel van kleine



druppeltjes water met de bacterie. De ziekteverschijnselen kunnen uiteenlopen van een fikse verkoudheid tot zware griep en longontsteking. Wilt u er zeker van zijn dat er geen legionella in uw douchewater zit, stel dan de temperatuur van uw warmwatertoestel – bijvoorbeeld een combiketel of boiler - in op 60°C. Bij deze temperatuur worden de bacteriën gedood. Bent u een tijd niet thuis geweest, laat dan een minuut lang zowel koud als warm water stromen. Dompel hierbij de douchekop onder in een emmer met water. Een bubbelbad kunt u in zo'n geval het beste vullen met heet water en laten bubbelen. Na tien minuten laat u het bad leeglopen en kunt u het weer veilig gebruiken. Water dat lang op een warme plek in een plantenspuit heeft gestaan, kunt u beter vervangen. Laat ook het water in de tuinslang die in de volle zon hangt wegstromen voordat u de tuin gaat sproeien of er een kinderbadje mee vult.

Meer informatie

Op www.vrom.nl en www.minvws.nl vindt u tips hoe u legionellabesmetting kunt voorkomen. De brochure 'De 25 meest gestelde vragen over legionella' kunt u bestellen via deze websites of telefonisch: 0800-8051. Ook op www.vewin.nl, www.uneto-vni.nl en www.kiwa.nl vindt u informatie over

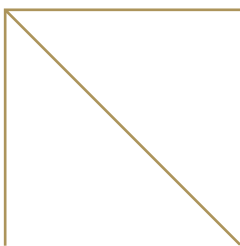
legionella.

Tip 7 Burenlawaai: ga na wat te doen

Eén op de drie Nederlanders heeft last van lawaai van de burens. Geluidsoverlast kan uw woonplezier flink bederven. Het kan leiden tot irritatie, stress, slapeloosheid of zelfs gezondheidsklachten. Soms kunnen problemen in goed gezamenlijk overleg worden opgelost. Aanbrengen van viltjes onder stoelpoten of een afspraak om na een bepaald tijdstip de muziek zachter te zetten kan al veel helpen. Niet alle problemen kunnen zo worden opgelost. Wellicht kunt u of wilt u niet (meer) met de lawaaiveroorzaker praten. U kunt dan hulp invoeren van een bemiddelaar, zoals politie of buurtbemiddeling. Geluidsoverlast kan ook ontstaan door de gehorige constructie van bijvoorbeeld een flatgebouw. In overleg met de woningcorporatie kan worden gekeken of technische maatregelen tegen de overlast mogelijk zijn.

Meer informatie

Kijk op www.vrom.nl onder geluidhinder/burenlawaai voor een advies op maat om geluidhinder te verhelpen. Het informatieblad 'Burenlawaai' geeft een beknopt overzicht van deze website. U kunt het bestellen via 0800-8051.



Woonkeurmerken voor gezond en veilig wonen

U kunt als koper of huurder gebruik maken van een groeiend aantal woonkeurmerken en -keuringen. Een deel van de keurmerken zegt iets over de gezondheid en/of veiligheid van de woning. Op www.vrom.nl/milieukeurmerken vindt u een overzicht van de verschillende keurmerken. Daar vindt u bijvoorbeeld informatie over het Politiekeurmerk Veilig Wonen voor inbraakveiligheid en veiliger wijken; Het Woonkeur (waarin ook het Seniorenlabel is opgenomen) en het Oppluslabel zeggen met name iets over de gebruiksveiligheid en het comfort van woningen en de directe omgeving. Gastoestellen met het Gaskeur voldoen aan veiligheids- en kwaliteitseisen. Keuringen en keurmerken die indirect te maken hebben met gezond en veilig wonen zijn bijvoorbeeld de Algemene Woningkeuring (de APK voor Vastgoed) en het Energie Prestatie Advies.

Tot slot

Gezond en veilig wonen hangt af van verschillende factoren. Daar kunt u niet altijd invloed op uitoefenen. Denk maar eens aan geluid of gassen die van buitenaf uw woning binnendringen. Toch zijn er voldoende zaken waar u wel degelijk iets aan kunt doen. Risico's kunnen voortkomen uit de constructie van uw woning, installaties, de inrichting, maar ook vaak uit uw eigen gedrag. Wilt u nog eens uitgebreid lezen waar u op moet letten en wat u kunt doen om gezond en veilig te wonen, kijk dan op de internetsites van het ministerie van VROM (www.vrom.nl) over gezondheid en veiligheid en het ministerie van VWS (www.minvws.nl) over veiligheid.



Dit is een publicatie van: **Ministerie van VROM**
→ Rijnstraat 8 → 2515 XP Den Haag → www.vrom.nl

Ministerie van VROM →

staat voor ruimte, wonen, milieu en rijksgebouwen. Beleid maken, uitvoeren en handhaven.

Nederland is klein. Denk groot.

