



Wat en waarom ventileren en verluchten tijdens een viruspandemie?

Ventileren is het voortdurend verversen van lucht in huis. Met andere woorden: je laat de vervuilde binnenlucht naar buiten stromen en vervangt ze door minder verontreinigde buitenlucht. Door op een goede, continue manier te ventileren, verbeter je de kwaliteit van het binnenmilieu er sterk op en bescherm je en verbeter je je gezondheid!

Verluchten is het wijd openzetten van de ramen en deuren die in contact staan met de buitenlucht. Zo creëer je een korte, maar grote 'frisse' luchtstroom. Hierbij nog enkele concrete aandachtspunten: **Ventileer continu, bijvoorbeeld via een ventilatiesysteem** (vervang je filters en verhoog het debiet!), ventilatieroosters of ramen op een kier. **Verluchting en ventilatie zijn beide nodig!** Alleen verluchten is niet genoeg. Na een half uur is de frisse lucht verdwenen en krijg je weer ophoping van vocht en vervuilde stoffen.

Wie thuis werkt, heeft extra belang bij een gezond klimaat in de bureauruimte. Ook in de slaapkamer speelt de luchtkwaliteit een voorname rol: het heeft een **rechtstreeks effect op de slaapkwaliteit.**

Verlucht soms extra naargelang de omstandigheden: na vochtproducerende activiteiten zoals douchen en koken, bij veel volk of na langdurig verblijf in een ongeventileerde ruimte, bijvoorbeeld na het slapen of tijdens het werk. Om minder energie te verliezen tijdens het verluchten, zet je de verwarming lager of even uit. Ventileer en verlucht ook in de winter, maar laat het niet te koud worden. Probeer minstens 15°C aan te houden om condensatie te vermijden. (bron Vlaams Instituut Gezond Leven – www.gezondheidenmilieu.be)

Leonardo Setti, een vooraanstaand wetenschapper aan de universiteit van Bologna heeft met een studie aangetoond dat **de overdracht van Covid-19 geaccelereerd wordt door de luchtvervuiling**. Het klimaat heeft zelf ingegrepen en voor een disruptie gezorgd: dag op dag moest iedereen mee in een scenario wat anders in geen jaren lukte: iedereen van thuis uit werken en auto op kant! Je wordt verplicht vandaag om thuis rond te wandelen in je eigen straat. Denk die auto's weg. Denk ademruimte in de plaats! (bron notizie.virgilio.it)

Een groep van internationale onderzoekers (UK, USA, DE, CH) adviseren **verhoogde ventilatie als bijkomende maatregel in de strijd tegen de verspreiding van het griepvirus**. (bron nature.com)

Volgens recent onderzoek zou in **één op de zeven woningen de luchtkwaliteit meer dan twaalf uur per dag onvoldoende zijn als gevolg van fijn stof**. Te laat de afzuigkap aanzetten is een van de boosdoeners. In één op de tien woningen wordt de advieswaarden voor CO2 langer dan zes uur overschreden. (bron Luchtkwaliteitsonderzoek uitgevoerd in opdracht van het Longfonds – Nederland) Tijdens het koken kan de concentratie fijnstof binnenshuis hoger oplopen dan tijdens de avondspits op de snelweg. (bron [De Volkskrant](http://DeVolkskrant))

Bijkomende informatie omtrent de luchtkwaliteit in onze leefomgeving is beschikbaar op <https://curieuzeneuzen.be>

Pascal Mannekens is kinesitherapeut, ergonomisch adviseur en wetenschappelijk onderzoeker. In binnen- en buitenland bouwde hij een ijzersterke reputatie op als expert in slaapcomfort. Hij is betrokken bij diverse (product-)ontwikkelingen en werkt samen met onderzoeksafdelingen van internationale bedrijven die slaapsystemen produceren. Hij is ook zaakvoerder van Bedking – Ergopolis, al 35 jaar de specialzaak in ergonomisch zit- en slaapcomfort in België.