



Hitte? Zo houdt u het prettig thuis

Tips voor een koelere woning tijdens warme dagen

DUNAVIE



Iedereen ervaart warmte anders

Hoe warm het in huis wordt, hangt af van de woning, de omgeving én uw persoonlijke situatie. Met de tips in deze folder kunt u zelf veel doen om uw woning koeler en comfortabeler te houden.

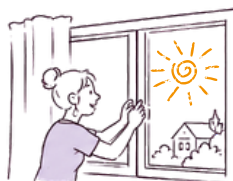
Hoe gaat u met de warmte om?

De zomers worden steeds warmer. Op hete dagen kan de temperatuur in huis flink oplopen. Dat merkt u overdag, maar vaak ook 's nachts.

Gelukkig kunt u zelf veel doen om uw woning koel te houden. Met een paar simpele maatregelen blijft het binnen aangenamer. Ook een klein gebaar naar een buur kan op warme dagen veel verschil maken.

Houd de warmte buiten

Voorkomen dat de warmte de woning binnenkomt, is makkelijker dan de woning weer af te laten koelen.



Overdag ramen en deuren dicht

Als het buiten warmer is dan binnen, komt er warme lucht uw woning binnen. Houd daarom overdag ramen en deuren zoveel mogelijk gesloten.



Doe gordijnen of zonwering dicht

Zonlicht dat naar binnen schijnt, warmt uw woning snel op. Sluit gordijnen, screens of zonwering aan de kant waar de zon staat.

ZAV = zelf
aangebrachte
voorziening

In veel gevallen kunt u zonwering aan de buitenkant van uw woning plaatsen. Vraag hiervoor toestemming via een ZAV-formulier op onze website.



Maak uw tuin of balkon groener

Planten zorgen voor verkoeling. Heeft u een tuin of balkon? Plaats dan planten in potten of bakken, of een boom in de tuin. Ook een klimplant tegen een muur of schutting kan helpen om de omgeving koeler te houden.



wist u dat...

Donkere kleuren nemen meer warmte op dan lichte kleuren? Zet daarom bijvoorbeeld geen donker bankstel voor een raam waar veel zon op staat.

Slim omgaan met ventilatie

Goede ventilatie helpt om warmte en vocht af te voeren.



Zet 's ochtends en 's avonds ramen tegen elkaar open

Koelt het buiten af? Zet dan ramen of deuren tegen elkaar open. Zo kan frisse lucht door uw woning stromen. Zet tegelijkertijd de mechanische afzuiging op de hoogste stand. Dit levert extra luchtververing op en koelt het binnen sneller af.

Houd de luchtvochtigheid laag

Vochtige lucht voelt warmer aan. Zorg daarom voor voldoende ventilatie tijdens het koken of douchen.

Heeft u veel planten in de woonkamer? Verplaats deze tijdens warme periodes eventueel tijdelijk naar een andere ruimte.



Zorg voor voldoende ventilatieruimte onder deuren

Legt u een nieuwe vloer? Houd dan rekening met voldoende ruimte onder de binnendeuren. Voor een goede luchtcirculatie is meestal 1 tot 2 centimeter ruimte nodig.

Zorg voor extra verkoeling



Is het ondanks alle maatregelen nog warm in huis? Dan kunnen deze tips helpen.



Gebruik een ventilator slim

Een ventilator verplaatst lucht en zorgt voor verkoeling. Zet voor extra effect een fles bevroren water of een schaal met ijsblokjes voor de ventilator.



Vervang oude lampen door LED-lampen

LED-lampen gebruiken minder energie en geven minder warmte af dan traditionele lampen.



Schakel apparaten uit die warmte geven

Televisies, computers en lampen geven warmte af. Zet apparaten uit als u ze niet gebruikt. Ook de oven of airfryer zorgen tijdens het koken voor extra warmte.



Pas uw dagritme aan

Zoek op warme dagen zoveel mogelijk de schaduw op. Vermijd zware inspanning tijdens de warmste uren van de dag en neem voldoende rust.

Denkt u aan uw buren?

Op warme dagen kunnen sommige mensen extra last hebben van de hitte. Vooral ouderen, mensen met een kwetsbare gezondheid en mensen die alleen wonen lopen meer risico op gezondheidsklachten.

Een kort praatje, even aanbellen of samen een glas water drinken kan al veel betekenen. Zo merkt u sneller hoe het met iemand gaat en zorgt u samen voor een prettige en veilige buurt.



**Een klein gebaar kan
veel verschil maken**

Meer informatie

Volgens het Nationaal Hitteplan kunnen hoge temperaturen gezondheidsklachten veroorzaken. Denk aan hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid of uitdroging.

Merkt u dat uzelf of iemand anders niet lekker wordt door de warmte? Help dan met verkoeling, bied iets te drinken aan en neem bij ernstige klachten contact op met een huisarts.

Meer informatie vindt u op de websites van het RIVM, het Nationaal Hitteplan en de GGD.