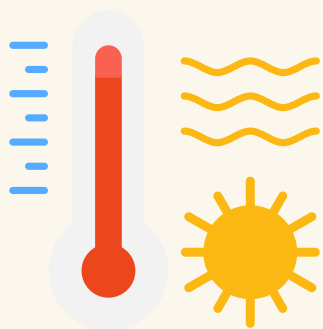




Zo voorkomt u hittestress

De zomers worden steeds warmer en we krijgen vaker hittegolven. Als het buiten warm is, kan het in uw huis ook erg warm worden. Er zijn een aantal dingen die u kunt doen om het in huis koel te houden.

1

Zet als het buiten koeler is dan binnen de ramen open. Heeft u mechanische ventilatie? Zet deze dan ook aan op de hoogste stand. Het koelt dan sneller af binnen.

2

Als het buiten warmer is dan binnen, houd dan uw ramen en deuren zo veel mogelijk dicht. Doe de gordijnen dicht aan de kant waar de zon staat.

3

Wilt u zonwering plaatsen? Hiervoor moet u toestemming vragen via een [ZAV* formulier](#) (Zelf Aangebrachte Voorziening). Dit kan via onze website woonin.nl. Of hang een schaduwdoek voor uw raam.

4

Gebruik een ventilator. Een ventilator verkoelt niet direct, maar helpt wel tegen de warme, drukkende lucht.

5

Vochtige lucht voelt warmer aan. Zorg daarom voor zo min mogelijk vocht in uw woning. Dit doet u door goed te luchten tijdens het koken of douchen, de hele dag te ventileren en uw was buiten te laten drogen.

6

Overweeg om verduisterende gordijnen te kopen. Deze zorgen ervoor dat er geen direct zonlicht in uw woning komt. Hierdoor blijft het koeler.

7

Donkere kleuren nemen meer warmte op dan lichte kleuren. Ook houden donkere kleuren de warmte langer vast. Plaats daarom bijvoorbeeld geen zwart bankstel voor een zonnig raam.

8

Gebruik zo min mogelijk elektrische apparaten. Een oven, wasdroger of stofzuiger geeft veel warmte af. Zet deze liever niet aan tijdens warme dagen. Ook apparaten die aanstaan zonder dat u ze gebruikt, geven warmte af. Zet ze uit als dat kan.