

Vocht en schimmel in uw woning?

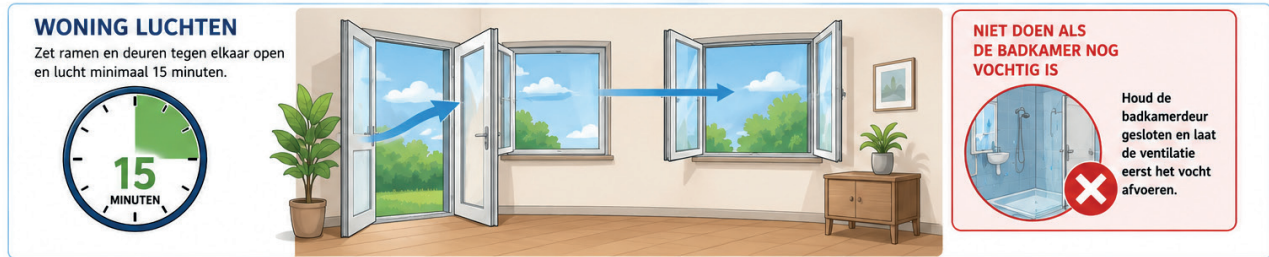
Wat kunt u zelf doen?

NL — Nederlands
AR — العربية

EN — English
TR — Türkçe

ES — Español
FR — Français

IT — Italiano
PL — Polski



- NL: Lucht uw woning met (buiten)deur(en) en ramen open minimaal 15 minuten per dag. Ook in de winter.
- EN: Air out your home by opening the outside door(s) and windows for at least 15 minutes every day. Also in winter.
- ES: Ventile su vivienda abriendo la(s) puerta(s) exterior(es) y las ventanas durante al menos 15 minutos al día. También en invierno.
- IT: Arieggi la sua abitazione aprendo la porta o le porte esterne e le finestre per almeno 15 minuti al giorno. Anche in inverno.
- AR: هوّ منزلك بفتح الباب أو الأبواب الخارجية والنوافذ لمدة لا تقل عن 15 دقيقة يومياً، حتى في فصل الشتاء
- TR: Evinizi, dış kapıyı veya kapıları ve pencereleri açarak her gün en az 15 dakika havalandırın. Kışın da.
- FR: Aérez votre logement en ouvrant la ou les portes donnant sur l'extérieur ainsi que les fenêtres pendant au moins 15 minutes par jour. Même en hiver.
- PL: Proszę wietrzyć mieszkanie, otwierając drzwi zewnętrzne i okna na co najmniej 15 minut dziennie. Także zimą.

NL: Dit advies komt van de GGD. De afbeeldingen en vertalingen zijn gemaakt door Bewonerscommissie Meerestein-Noord.

EN: This advice comes from the GGD. The images and translations were made by the Meerestein-Noord Residents' Committee.

ES: Este consejo procede del GGD. Las imágenes y las traducciones han sido realizadas por la Comisión de Residentes de Meerestein-Noord.

IT: Questo consiglio proviene dal GGD. Le immagini e le traduzioni sono state realizzate dal Comitato dei residenti di Meerestein-Noord.

AR: الصور والترجمات أعَدّت لجنة سكان (GGD) تأتي هذه النصيحة من هيئة الصحة العامة الهولندية.

TR: Bu tavsiye GGD'den gelmektedir. Görseller ve çeviriler Meerestein-Noord Sakinler Komisyonu tarafından hazırlanmıştır.

FR: Ce conseil vient du GGD. Les images et les traductions ont été réalisées par le Comité des résidents de Meerestein-Noord.

PL: Ta porada pochodzi od GGD. Ilustracje i tłumaczenia zostały przygotowane przez Komisję Mieszkańców Meerestein-Noord.



NL: Heeft u mechanische ventilatie? Zet deze nooit uit.

- Is er niemand thuis? Zet de ventilatie op stand 1.
- Bent u thuis? Zet de ventilatie op stand 2.
- Krijgt u bezoek of zijn er meerdere mensen in huis? Zet de ventilatie op stand 3.
- Gaat u koken of douchen? Zet de ventilatie op stand 3.

EN: Do you have mechanical ventilation? Never switch it off.

- Is nobody at home? Set the ventilation to setting 1.
- Are you at home? Set the ventilation to setting 2.
- Are you having visitors, or are there several people in the home? Set the ventilation to setting 3.
- Are you cooking or taking a shower? Set the ventilation to setting 3.

ES: ¿Tiene ventilación mecánica? No la apague nunca.

- ¿No hay nadie en casa? Ponga la ventilación en la posición 1.
- ¿Está en casa? Ponga la ventilación en la posición 2.
- ¿Tiene visita o hay varias personas en casa? Ponga la ventilación en la posición 3.
- ¿Va a cocinar o ducharse? Ponga la ventilación en la posición 3.

IT: Ha un sistema di ventilazione meccanica? Non lo spenga mai.

- Non c'è nessuno in casa? Imposti la ventilazione sul livello 1.
- È in casa? Imposti la ventilazione sul livello 2.
- Ha ospiti o ci sono più persone in casa? Imposti la ventilazione sul livello 3.
- Sta cucinando o facendo la doccia? Imposti la ventilazione sul livello 3.

AR: هل لديك تهوية ميكانيكية؟ لا توقفها أبداً.

- لا يوجد أحد في المنزل؟ اضبط التهوية على المستوى 1.
- هل أنت في المنزل؟ اضبط التهوية على المستوى 2.
- هل لديك زوار أو يوجد عدة أشخاص في المنزل؟ اضبط التهوية على المستوى 3.
- هل تطبخ أو تستحم؟ اضبط التهوية على المستوى 3.

TR: Mekanik havalandırmanız var mı? Asla kapatmayın.

- Evde kimse yok mu? Havalandırmayı 1. kademeye alın.
- Evde misiniz? Havalandırmayı 2. kademeye alın.
- Misafiriniz mi var veya evde birden fazla kişi mi bulunuyor? Havalandırmayı 3. kademeye alın.
- Yemek mi yapıyorsunuz veya duş mu alıyorsunuz? Havalandırmayı 3. kademeye alın.

FR: Avez-vous une ventilation mécanique ? Ne l'éteignez jamais.

- Il n'y a personne à la maison ? Réglez la ventilation sur la position 1.
- Vous êtes à la maison ? Réglez la ventilation sur la position 2.
- Vous avez de la visite ou plusieurs personnes sont présentes ? Réglez la ventilation sur la position 3.
- Vous cuisinez ou vous prenez une douche ? Réglez la ventilation sur la position 3.

PL: Czy ma Pan/Pani wentylację mechaniczną? Proszę jej nigdy nie wyłączać.

- Nikogo nie ma w domu? Proszę ustawić wentylację na poziom 1.
- Jest Pan/Pani w domu? Proszę ustawić wentylację na poziom 2.
- Ma Pan/Pani gości lub w domu jest kilka osób? Proszę ustawić wentylację na poziom 3.
- Gotuje Pan/Pani lub bierze prysznic? Proszę ustawić wentylację na poziom 3.



• NL: Heeft u ventilatieroosters? Zet deze altijd open. Ook in de winter. Zorg dat er niets voor de roosters hangt of staat, zoals gordijnen. Zo kan de lucht goed door de roosters stromen.

• EN: Do you have ventilation grilles? Always keep them open. Also in winter. Make sure that nothing is hanging or standing in front of the grilles, such as curtains. This allows air to flow through them properly.

• ES: ¿Tiene rejillas de ventilación? Manténgalas siempre abiertas. También en invierno. Asegúrese de que no haya nada delante de las rejillas, como cortinas. Así, el aire puede pasar bien a través de ellas.

• IT: Ha delle griglie di ventilazione? Le lasci sempre aperte. Anche in inverno. Si assicuri che non ci sia nulla davanti alle griglie, come tende. In questo modo l'aria può passare bene.

• AR: هل لديك فتحات تهوية؟ اتركها مفتوحة دائماً، حتى في فصل الشتاء. تأكد من عدم وجود أي شيء أمام فتحات التهوية، مثل الستائر. بهذه الطريقة يمكن للهواء أن يمر من خلالها بشكل جيد

• TR: Havalandırma menfezleriniz var mı? Bunları her zaman açık tutun. Kışın da. Menfezlerin önünde perde gibi hiçbir şeyin asılı veya duruyor olmadığından emin olun. Böylece hava menfezlerden iyi bir şekilde geçebilir.

• FR: Avez-vous des grilles d'aération ? Laissez-les toujours ouvertes. Même en hiver. Veillez à ce que rien ne soit placé ou suspendu devant les grilles, comme des rideaux. L'air peut ainsi bien circuler à travers les grilles.

• PL: Czy ma Pan/Pani kratki wentylacyjne? Proszę zawsze pozostawiać je otwarte. Także zimą. Proszę dopilnować, aby nic nie stało ani nie wisiało przed kratkami, na przykład zasłony. Dzięki temu powietrze może swobodnie przez nie przepływać.



- NL: Zorg dat uw woning niet te koud wordt. In een koude woning kan vocht op muren en ramen komen. Hierdoor kan schimmel ontstaan. Zorg dat het 's nachts niet kouder wordt dan 15 graden Celsius. Overdag is ongeveer 19 graden Celsius goed.
- EN: Make sure your home does not get too cold. In a cold home, moisture can form on walls and windows. This can cause mould. Make sure the temperature does not fall below 15 degrees Celsius at night. During the day, about 19 degrees Celsius is good.
- ES: Asegúrese de que su vivienda no se enfríe demasiado. En una vivienda fría puede aparecer humedad en las paredes y las ventanas. Esto puede causar moho. Asegúrese de que la temperatura no baje de 15 grados Celsius por la noche. Durante el día, unos 19 grados Celsius está bien.
- IT: Si assicuri che la sua abitazione non diventi troppo fredda. In una casa fredda può formarsi umidità sulle pareti e sulle finestre. Questo può causare muffa. Si assicuri che di notte la temperatura non scenda sotto i 15 gradi Celsius. Durante il giorno, circa 19 gradi Celsius vanno bene.
- AR: احرص على ألا يصبح منزلك بارداً جداً. في المنزل البارد قد تتكوّن الرطوبة على الجدران والنوافذ. وقد يؤدي ذلك إلى ظهور العفن. احرص على ألا تنخفض درجة الحرارة ليلاً عن 15 درجة مئوية. وخلال النهار، تكون درجة حرارة نحو 19 درجة مئوية مناسبة.
- TR: Evinizin çok soğuk olmamasına dikkat edin. Soğuk bir evde duvarlarda ve pencerelerde nem oluşabilir. Bu durum küfle neden olabilir. Geceleri sıcaklığın 15 derecenin altına düşmemesine dikkat edin. Gündüzleri yaklaşık 19 derece uygundur.
- FR: Veillez à ce que votre logement ne devienne pas trop froid. Dans un logement froid, de l'humidité peut se former sur les murs et les fenêtres. Cela peut provoquer des moisissures. Veillez à ce que la température ne descende pas en dessous de 15 degrés Celsius la nuit. Pendant la journée, environ 19 degrés Celsius convient.
- PL: Proszę zadbać o to, aby mieszkanie nie było zbyt zimne. W zimnym mieszkaniu na ścianach i oknach może pojawić się wilgoć. Może to powodować pleśń. Proszę dopilnować, aby w nocy temperatura nie spadała poniżej 15 stopni Celsjusza. W ciągu dnia odpowiednia jest temperatura około 19 stopni Celsjusza.



- NL: Heeft u last van hoesten, benauwdheid, een piepende ademhaling of andere klachten? Ga dan altijd naar uw huisarts. Vertel de huisarts dat er vocht of schimmel in uw woning is.
- EN: Do you have a cough, shortness of breath, wheezing or other symptoms? Always see your general practitioner. Tell your doctor that there is damp or mould in your home.
- ES: ¿Tiene tos, dificultad para respirar, silbidos al respirar u otros síntomas? Acuda siempre a su médico de cabecera. Dígale al médico que hay humedad o moho en su vivienda.
- IT: Ha tosse, fiato corto, respiro sibilante o altri disturbi? Si rivolga sempre al suo medico di famiglia. Dica al medico che nella sua abitazione sono presenti umidità o muffa.
- AR: هل تعاني من السعال أو ضيق التنفس أو الصفير أثناء التنفس أو أعراض أخرى؟ اذهب دائماً إلى طبيب الأسرة. أخبر الطبيب بوجود رطوبة أو عفن في منزلك.
- TR: Öksürük, nefes darlığı, hırıltılı solunum veya başka şikâyetleriniz var mı? Mutlaka aile hekiminize gidin. Doktorunuza evinizde nem veya küf olduğunu söyleyin.
- FR: Avez-vous de la toux, des difficultés à respirer, une respiration sifflante ou d'autres symptômes ? Consultez toujours votre médecin traitant. Dites-lui qu'il y a de l'humidité ou des moisissures dans votre logement.
- PL: Czy ma Pan/Pani kaszel, duszności, świszczący oddech lub inne dolegliwości? Proszę zawsze zgłosić się do lekarza rodzinnego. Proszę powiedzieć lekarzowi, że w mieszkaniu jest wilgoć lub pleśń.



NL: Gaat u douchen? Zet de ventilatie dan op stand 3.

- Houd tijdens het douchen de deur of deuren van de badkamer en wc dicht.
- Maak na het douchen de vloer en de muren van de badkamer droog met een trekker en een handdoek.
- Laat de deur of deuren daarna nog een tijdje dicht. Zo blijft de vochtige lucht in de badkamer en wc en komt deze niet in de rest van de woning.

EN: Are you going to take a shower? Set the ventilation to setting 3.

- Keep the door or doors of the bathroom and toilet closed while showering.
- After showering, dry the bathroom floor and walls with a squeegee and a towel.
- Keep the door or doors closed for a while afterwards. This keeps the moist air in the bathroom and toilet and prevents it from spreading to the rest of the home.

ES: ¿Va a ducharse? Ponga la ventilación en la posición 3.

- Mantenga cerrada la puerta o las puertas del baño y del aseo mientras se ducha.
- Después de ducharse, seque el suelo y las paredes del baño con una escobilla de goma y una toalla.
- Después, mantenga la puerta o las puertas cerradas durante un rato. Así, el aire húmedo permanece en el baño y el aseo y no pasa al resto de la vivienda.

IT: Sta per fare la doccia? Imposti la ventilazione sul livello 3.

- Durante la doccia, tenga chiusa la porta o le porte del bagno e della toilette.
- Dopo la doccia, asciughi il pavimento e le pareti del bagno con un tergivetro e un asciugamano.
- In seguito, lasci la porta o le porte chiuse ancora per un po'. In questo modo, l'aria umida rimane nel bagno e nella toilette e non si diffonde nel resto dell'abitazione.

AR: هل ستستحم؟ اضبط التهوية على المستوى 3.

أبقى باب الحمام والمرحاض، أو أبوابهما، مغلقاً أثناء الاستحمام بعد الاستحمام، جفف أرضية الحمام وجدرانه بممسحة مطاطية ومنشفة.
اترك الباب أو الأبواب مغلقة لبعض الوقت بعد ذلك. وبهذه الطريقة يبقى الهواء الرطب في الحمام والمرحاض ولا ينتشر إلى باقي المنزل.

TR: Duş mu alacaksınız? Havalandırmayı 3. kademeye alın.

- Duş sırasında banyo ve tuvaletin kapısını veya kapılarını kapalı tutun.
- Duştan sonra banyonun zeminini ve duvarlarını çekçek ve havluyla kurulaştırın.
- Daha sonra kapıyı veya kapıları bir süre daha kapalı tutun. Böylece nemli hava banyo ve tuvalette kalır ve evin diğer bölümlerine yayılmaz.

FR: Allez-vous prendre une douche ? Réglez la ventilation sur la position 3.

- Pendant la douche, gardez fermée la porte ou les portes de la salle de bains et des toilettes.
- Après la douche, séchez le sol et les murs de la salle de bains avec une raclette et une serviette.
- Laissez ensuite la porte ou les portes fermées pendant un moment. Ainsi, l'air humide reste dans la salle de bains et les toilettes et ne se répand pas dans le reste du logement.

PL: Czy zamierza Pan/Pani wziąć prysznic? Proszę ustawić wentylację na poziom 3.

- Podczas kąpieli proszę trzymać zamknięte drzwi do łazienki i toalety.
- Po kąpieli proszę osuszyć podłogę i ściany łazienki ściągaczką oraz ręcznikiem.
- Następnie proszę pozostawić drzwi zamknięte jeszcze przez jakiś czas. Dzięki temu wilgotne powietrze pozostanie w łazience i toalecie i nie przedostanie się do pozostałej części mieszkania.



- NL: Verwijder de schimmel en volg de adviezen hiervoor. Komt de schimmel steeds terug? Of denkt u dat de schimmel een andere oorzaak heeft, bijvoorbeeld een lekkage? Neem dan contact op met Pré Wonen.
- EN: Remove the mould and follow the advice above. Does the mould keep coming back? Or do you think it has another cause, such as a leak? Contact Pré Wonen.
- ES: Elimine el moho y siga los consejos anteriores. ¿El moho sigue apareciendo? ¿O cree que tiene otra causa, por ejemplo una fuga de agua? Póngase en contacto con Pré Wonen.
- IT: Rimuova la muffa e segua i consigli riportati sopra. La muffa continua a tornare? Oppure pensa che abbia un'altra causa, per esempio una perdita d'acqua? Contatti Pré Wonen.
- AR: أزل العفن واتبع النصائح المذكورة أعلاه. هل يستمر العفن في الظهور من جديد؟ أم تعتقد أن له سبباً آخر، مثل تسرب المياه؟ تواصل مع Pré Wonen.
- TR: Küfү temizleyin ve yukarıdaki önerilere uyun. Küf sürekli geri mi geliyor? Yoksa su sızıntısı gibi başka bir nedeni olduğunu mu düşünüyorsunuz? Pré Wonen ile iletişime geçin.
- FR: Enlevez les moisissures et suivez les conseils ci-dessus. Les moisissures reviennent-elles régulièrement ? Ou pensez-vous qu'elles ont une autre cause, par exemple une fuite d'eau ? Contactez Pré Wonen.
- PL: Proszę usunąć pleśń i stosować się do powyższych wskazówek. Czy pleśń ciągle wraca? A może uważa Pan/Pani, że ma ona inną przyczynę, na przykład przeciek? Proszę skontaktować się z Pré Wonen.

Pré Wonen

Portaal: www.prewonen.nl
E-mail: contact@prewonen.nl
Telefoon: 088 770 0000

Bewonerscommissie Meerestein-Noord
Website: www.bwc-meerestein-noord.nl
E-mail: post@bwc-meerestein-noord.nl
Telefoon: 06 1632 1075