



Koolmonoxide in huis

Koolmonoxide is een gas dat kan vrijkomen bij de onvolledige verbranding van bijvoorbeeld olie, aardgas, hout en kolen. Onvolledige verbranding ontstaat als er te weinig aanvoer van zuurstof is, zoals in een slecht geventileerde ruimte. Dit betekent dat koolmonoxide kan ontstaan bij het gebruik van gas- en verbrandingstoestellen zoals een geiser, kachel of open haard. Het gevaar van koolmonoxide is dat je het gas niet ruikt, proeft en ziet, waardoor je niet door hebt dat het er is. Daarom wordt koolmonoxide ook wel een sluipmoordenaar genoemd.

Welke apparaten kunnen voor koolmonoxide zorgen (wat zijn de bronnen)?

De grootste koolmonoxidebron in huis is de keukengeiser zonder afvoer naar buiten. Maar ook het gasfornuis, de gashaard, de kachel, centrale verwarmingsketel, combiketel, open haard en de allesbrander kunnen een bron vormen van koolmonoxide in huis. Een laatste bron die zeker niet vergeten mag worden, is tabaksrook.

Wat merkt u van koolmonoxide?

Als iemand koolmonoxide inademt, komt het in de longen terecht, waar het in het bloed wordt opgenomen. Hierdoor kan het bloed minder zuurstof opnemen en daardoor krijgen de organen minder zuurstof. Het hart, het centraal zenuwstelsel en bij zwangere vrouwen de baby, ondervinden de meeste last van de verminderde zuurstoftoevoer. In het lichaam zelf wordt ook een klein beetje koolmonoxide gemaakt. Door roken kan ook koolmonoxide in het bloed komen.

Koolmonoxidevergiftiging is vooral bekend in de acute vorm, waarbij mensen in een korte tijd een grote hoeveelheid koolmonoxide inademen.

Bij koolmonoxidevergiftiging kunnen klachten ontstaan zoals hoofdpijn, misselijkheid en vermoeidheid. Iemand die heel veel koolmonoxide heeft ingeademd, kan zelfs bewusteloos raken en overlijden.

Naast de acute vorm bestaat er ook een chronische koolmonoxidevergiftiging. Dit houdt in dat iemand tijdens een lange periode of regelmatig een klein beetje koolmonoxide inademt. Ook hierdoor kunnen gezondheidsklachten als hoofdpijn en vermoeidheid

ontstaan, die gemakkelijk kunnen worden verward met bijvoorbeeld griepverschijnselen.

Een kenmerk voor een koolmonoxidevergiftiging is dat de klachten verdwijnen zodra u buiten bent.

Wat kunt u doen als u klachten heeft?

Als u iets herkent van de klachten die hierboven genoemd staan, is het belangrijk maatregelen te nemen. Bij lichte klachten is het belangrijk om frisse lucht binnen te laten en geiser, kachel of andere verbrandingstoestellen uit te zetten. Bij ernstige klachten gaat u direct naar buiten en waarschuwt u een hulpverlener via 112.

Wat kunt u doen tegen koolmonoxide in uw woning?

Een klein beetje koolmonoxide in de binnenlucht van woningen is normaal. Van deze waarden is door deskundigen vastgesteld dat ze geen ernstige gezondheidsklachten veroorzaken.

De belangrijkste tips op een rij:

- Wees alert op klachten als hoofdpijn, slaperigheid, misselijkheid, duizeligheid, hartkloppingen, snel ademen, braken en verwardheid. Laat bij deze klachten direct frisse lucht in uw huis.
- Laat uw geiser, gaskachel of centrale verwarmingsinstallatie jaarlijks controleren door een erkend installateur. Als u een koopwoning heeft, dan bent u zelf verantwoordelijk voor het onderhoud van de apparatuur.
- Let op signalen van onvolledige verbranding. Als de vlammen instabiel flakkeren en gelig van kleur zijn, is dit een aanwijzing dat de verbranding niet meer optimaal is. Ook kan er waterdamp (condens) op de ruiten zitten. Rondom of in het apparaat is roet te zien. Het verbrandingsapparaat moet direct schoon-gemaakt worden.
- Laat uw schoorsteen ten minste één keer per jaar vegen, want bij een verstopt schoorsteenkanaal stromen de verbrandingsgassen rechtstreeks uw huiskamer in.
- Zorg 24 uur per dag voor voldoende ventilatie in uw huis. Laat bijvoorbeeld altijd een raam of ventilatierooster open, zodat zuurstof naar binnen kan en verbrandingsgas naar buiten. Bovendien moet iedere ruimte twee keer per dag



Zaanstreek-Waterland

gedurende een kwartier gelucht worden. Luchten betekent dat een raam of buitendeur open staat met een opening die een handbreedte groot is. In een goed geventileerde woning zal het koolmonoxidegehalte minder snel oplopen dan in een slecht geventileerde woning.

- Heeft uw geiser géén afvoer, gebruik deze dan niet langer dan 20 minuten achter elkaar.
- Plaats eventueel een koolmonoxidemelder. Die kunt u aanschaffen bij doe-het-zelfzaken. Er gaat dan een alarm af als er veel koolmonoxide in de ruimte is. Een koolmonoxidemelder is géén rookmelder, hij waarschuwt dus niet bij rook en brand. De koolmonoxidemelder moet op ademhoogte worden opgehangen. Als u een gecombineerde rook-koolmonoxidemelder koopt dan kunt u deze het beste aan het plafond in de keuken ophangen.

Meer informatie

Via onderstaande organisaties kunt u meer informatie vinden over koolmonoxide:

- Brandweer: www.brandweer.nl (trefwoord: koolmonoxide)
- Consument en Veiligheid: www.veiligheid.nl (trefwoord: koolmonoxidevergiftiging)

Contact

Heeft u nog vragen of opmerkingen over deze informatie of wilt u informatie over andere medisch milieukundige onderwerpen, dan kunt u contact opnemen met de Medisch milieukundige. Per e-mail: info@ggdzw.nl of per telefoon: 0900-254 54 54.

Bronnen: GGD Rotterdam-Rijnmond, RIVM
Productie en uitvoering: GGD Zaanstreek-Waterland
© januari 2012