



Reguleren luchtvochtigheid in gebouwen vermindert ziekteverzuim

Productinformatie door Redactie Gebouw en Techniek | 05-02-2019



Zodra de herfstbladeren en sneeuwvlokken beginnen te vallen, komen verkoudheden en griep vaker voor. Meestal geven we de schuld aan regenachtige dagen, lage temperaturen of collega's die overal op kantoor niezen. De onderliggende oorzaak houdt echter direct verband met het binnenklimaat – en gelukkig is dit iets waar we invloed op kunnen uitoefenen.

Volgens het Center for Disease Control and Prevention (CDC) zijn griepverschijnselen de belangrijkste reden waarom kinderen school overslaan en volwassenen werk meerdere dagen per jaar missen. Elke winter treft het griepvirus 5-15% van de bevolking.

Er is een aantal traditionele verklaringen voor deze piekperiodes, waaronder vitamine D-tekort, of zelfs 'je krijgt

verkoudheid omdat het koud is!'. Vitamine D staat erom bekend dat het een sterk direct effect heeft op ons lichaam. Recent klinisch onderzoek toont echter aan dat het verhogen van de dosis vitamine D geen significante invloed heeft op resistentie tegen griep.

Een andere veelgehoorde verklaring is dat we tijdens de koude seizoenen aanzienlijk meer tijd binnenshuis doorbrengen, waardoor het aantal infecties toeneemt. Huizen, kantoren, supermarkten, openbaar vervoer, etc. zijn net zo overvol met virussen als met mensen. Bij koud weer gedijen deze virussen binnenshuis. Hoe zit dit precies?

Droge binnenlucht optimaal voor virusoverdracht

Hoesten en niezen zorgen voor een aërosol van met virus gevulde druppels. Droge lucht zorgt voor optimale omstandigheden voor de virussen om te overleven in deze kleine waterdruppeltjes; en om het nog erger te maken, zorgt de droge lucht er ook voor dat deze druppeltjes enorm 'krimpen' zodat ze veel langer in de lucht blijven drijven. Door deze twee effecten worden de virussen veel gemakkelijker ingeademd door andere mensen in de buurt van de niezer als de binnenlucht droog is.

Perfect binnenklimaat is niet te droog en niet te vochtig

In de winter is de buitenlucht die de gebouwen binnenkomt al vrij droog. De lucht wordt dan nog droger door het verwarmingssysteem, waardoor virussen door hoesten en niezen perfect kunnen overleven in de lucht, wat leidt tot snelle virusoverdracht. Hoewel verkoudheid en griep van nature verband houden met de seizoenen, kunnen we ziekte en ziekteverzuim van werknemers minimaliseren door het monitoren en reguleren van de luchtvochtigheid.

Vochtigheid wordt meestal gemeten als relatieve vochtigheid (RH). Het vertegenwoordigt het percentage waterdamp in de lucht. In de winter kan de relatieve vochtigheid dalen tot onder de 30%, terwijl de luchtvochtigheid in de zomer meestal veel hoger is, vaak boven de 70%. Het goede nieuws is dat door het reguleren van de relatieve luchtvochtigheid (tussen de 40 en 60%) de overdracht van verkoudheid en griep tot 70% kan worden verminderd. Luchtvochtigheidssensoren van Siemens meten en reguleren de vochtigheidsgraad in ruimtes en dragen bij aan een gezond binnenklimaat. Zij kenmerken zich door een laag energieverbruik, hoge nauwkeurigheid en eenvoudige en snelle montage.

Meer weten over het regelen van de luchtvochtigheid en over de gezonde binnenklimaatproducten van Siemens, klik dan [hier](#). Of neem contact met ons op via 070-3333030 of bt-products.nl@siemens.com.

<https://gebouwentechiek.siemens.nl/productinformatie/luchtvochtigheid/>