

HOU JE HUIS GEZOND: KIES BEWUST!

Wist je dat de lucht in je woning meer vervuild kan zijn dan de buitenlucht? Zonder dat je het beseft, vervuיל je de lucht binnen door allerlei producten te gebruiken of nieuwe materialen in huis te halen. En dat kan een slechte invloed hebben op je gezondheid.

HOU JE HUIS GEZOND

Je huis gezond houden? Start alvast met deze tips:

- Rook nooit binnen.
- Kies zo vaak mogelijk voor producten zonder gevaarsymbool.
- Vermijd spuitbussen, sprays en pesticiden.
- Stook zo weinig mogelijk met je kachel of haard.
- Vermijd wierookstokjes en steek liever geen geurkaarsen aan.



KLUS EN (VER)BOUW GEZOND

Ga je je huis (her)inrichten?

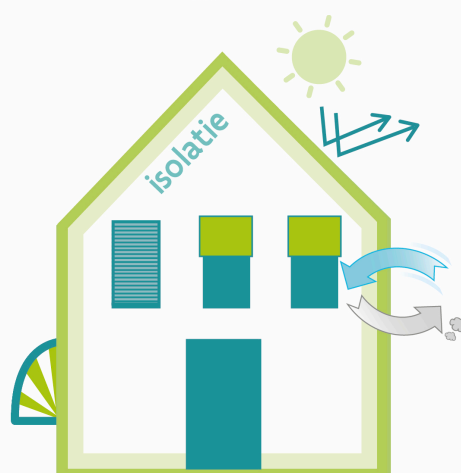
Of het nu gaat om nieuwe meubels plaatsen, een verfbeurt of een opknappwerkje: sta even stil bij wat je precies in huis haalt. Veel nieuwe materialen geven de eerste maanden vluchtige chemische stoffen af. Voer die af door extra te ventileren en verluchten. Draag indien nodig beschermende kledij en een mondmasker, en volg altijd de instructies op de gebruiksaanwijzing van producten.



Ga je grondig renoveren of (ver)bouwen?

Denk dan vooraf goed na over ventilatie en verluchting. Plaats bijvoorbeeld ramen met ventilatieroosters of kies voor een ventilatiesysteem. Verlucht extra lang. Na een grondige renovatie 6 maanden en bij een nieuwbouwwoning 18 maanden. Kies altijd voor materialen met een (eco)label.

(Ver)bouw klimaatbestendig. Isoleer voldoende en plaats eventueel zonnewering. Je aannemer en/of architect kunnen je helpen met tips over gezond (ver)bouwen. Ook op www.bouwgezond.be staat heel wat nuttige info, onder meer over de relevante wetgeving.



ONTDEK AL ONZE INFOFICHES OP

www.gezondbinnen.be

HOU JE HUIS GEZOND: KIES BEWUST!

Wist je dat de lucht in je woning meer vervuild kan zijn dan de buitenlucht? Zonder dat je het beseft, vervuil je de lucht binnen door de producten die je gebruikt of nieuwe materialen die je in huis haalt. En dat kan een slechte invloed hebben op je gezondheid. Gelukkig kun je er zelf iets aan doen! Met onze tips ga je aan de slag om bewuster producten te kiezen en gebruiken. Ventileer en verlucht je je woning ook goed? Dan stapelen schadelijke stoffen zich niet op in je huis.

HOU JE HUIS GEZOND

- **Ga voor een rookvrij huis.** De vervuilende stoffen in sigarettenrook verspreiden zich door je hele huis en blijven er lang hangen.
- **Stook zo weinig mogelijk** met je kachel of haard. Bij verbranding komen allerlei schadelijke stoffen vrij. Surf naar www.stookslim.be voor meer info.
- **Vermijd wierookstokjes en steek liever geen geurkaarsen aan.**
- **Vermijd spuitbussen.** Als je een spuitbus gebruikt, dan vernevel je (chemische) producten in fijne druppeltjes. En die kunnen jij en je gezinsleden vervolgens via de lucht inademen.
- **Laat producten met een gevaarsymbool zo veel mogelijk in de kast staan,** ook als je wilt poetsen. Denk aan alternatieven.
- **Vermijd pesticiden.** Want die hebben altijd negatieve gevolgen. Zeker voor het milieu, maar mogelijk ook voor je gezondheid.



KLUS EN (VER)BOUW GEZOND

Ga je je huis (her)inrichten?

Of het nu gaat om nieuwe meubels plaatsen, een verfbeurt of een opknapwerkje: sta even stil bij wat je precies in huis haalt. Veel nieuwe materialen geven de eerste maanden vluchtige chemische stoffen af. Voer die af door extra te ventileren en verluchten. Draag indien nodig beschermende kledij en een mondk masker, en volg altijd de instructies op de gebruiksaanwijzing van producten.

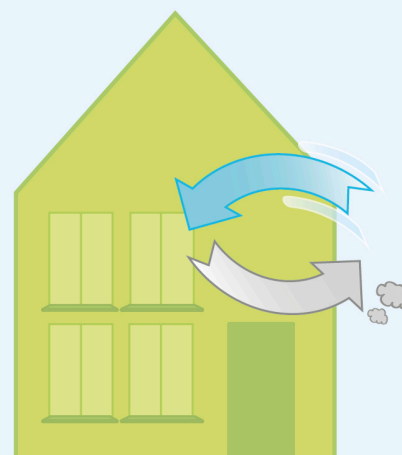
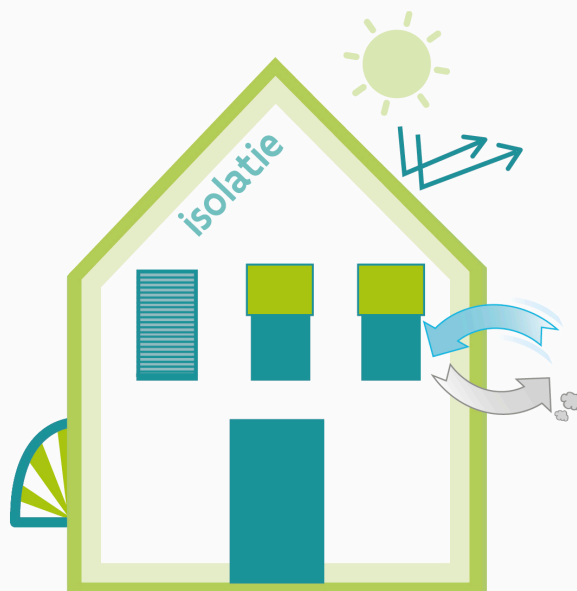
Ga je grondig renoveren of (ver)bouwen?

Denk dan vooraf goed na over ventilatie en verluchting. Plaats bijvoorbeeld ramen met ventilatieroosters of kies voor een ventilatiesysteem. Verlucht extra lang. Na een grondige renovatie 6 maanden en bij een nieuwbouwwoning 18 maanden. Kies altijd voor materialen met een (eco)label.

(Ver)bouw klimaatbestendig. Isoleer voldoende en plaats eventueel zonnewering. Je aannemer en/of architect kunnen je helpen met tips over gezond (ver)bouwen. Ook op www.bouwgezond.be staat heel wat nuttige info, onder meer over de relevante wetgeving.

ONTDEK AL ONZE INFOFICHES OP

www.gezondbinnen.be



Ventileer en verlucht extra bij het herinrichten van je huis.

HOU JE HUIS GEZOND: KIES BEWUST!

Wist je dat de lucht in je woning meer vervuild kan zijn dan de buitenlucht? Zonder dat je het beseft, vervuil je de lucht binnen door de producten die je gebruikt of nieuwe materialen die je in huis haalt. En dat kan een slechte invloed hebben op je gezondheid. Gelukkig kun je er zelf iets aan doen! Met onze tips ga je aan de slag om bewuster producten te kiezen en gebruiken. Ventileer en verlucht je je woning ook goed? Dan stapelen schadelijke stoffen zich niet op in je huis.

HOU JE HUIS GEZOND

Ga voor een rookvrij huis

De vervuilende stoffen in sigarettenrook verspreiden zich door je hele huis en blijven er lang hangen. Ze zetten zich bovendien vast op meubels, stoffen en speelgoed. Deze schadelijke stoffen vergroten de kans op onder meer astma, middenoorontstekingen en wiegendood.

Stook zo weinig mogelijk

Bij verbranding in je kachel of haard komen allerlei schadelijke stoffen vrij. En die komen niet alleen via je schoorsteen in de buitenlucht terecht, maar vervuilen ook de lucht in je huis. Stook je toch? Gebruik dan onbehandeld hout en zorg voor een voortdurende aanvoer van verse lucht. Surf naar www.stookslim.be voor meer info.

Ook bij het branden van wierookstokjes en geurkaarsen komen trouwens schadelijke stoffen vrij. Streef je naar een gezond huis? Vermijd dan deze extra verbrandingsproducten. Gebruik je ze toch? Beperk de duurtijd en verlucht goed.

Kies voor producten die niet in een spuitbus of sprayfles zitten

Spuitbussen en sprays vernevelen chemische producten in fijne druppeltjes, die je diep inademt. Ze kunnen schadelijk zijn voor jou en je gezin. Toch een spuitbus nodig? Verlucht dan grondig, of gebruik ze indien mogelijk buiten.



Vermijd producten met een gevaarsymbool

Gebruik producten altijd verstandig, en bedenk eerst of je het product wel echt nodig hebt. Soms zijn een vochtige doek, spons of microvezeldoek voldoende om te poetsen. Of probeer eens natuurlijke hulpmiddelen, zoals azijn, citroensap en soda. Wees je ervan bewust dat het lekkere geurtje in een product eigenlijk een chemische stof is die zich verspreidt in de lucht en die je luchtwegen kan irriteren. Kies liever voor frisse buitenlucht: open je raam.

Vermijd pesticiden

Pesticiden kunnen heel wat negatieve gevolgen hebben. Zeker voor het milieu, maar mogelijk ook voor je gezondheid. Producten zoals onkruidverdelgers, vliegensprays en muggenapparaatjes brengen schadelijke stoffen in je huis of tuin. Gelukkig zijn er alternatieven! Denk maar aan een muggengaas of vliegenvanger. En een uurtje onkruid uittrekken in je tuin brengt je gegarandeerd tot rust. Geen verdelger meer nodig!



KLUS EN (VER)BOUW GEZOND

Ga je je huis (her)inrichten?

Of het nu gaat om nieuwe meubels plaatsen, een verfbeurt of een opknapwerkje: sta even stil bij wat je precies in huis haalt. Veel nieuwe materialen geven de eerste maanden vluchtige chemische stoffen af. Voer die af door een zestal maanden extra te ventileren en verluchten.

Ga je grondig renoveren?

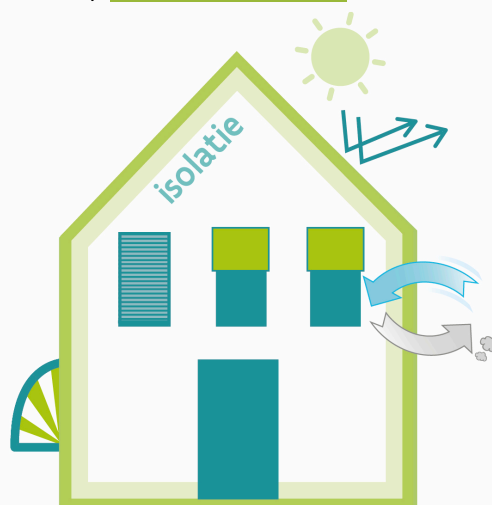
Denk dan vooraf goed na over ventilatie en verluchting. Je kunt ramen plaatsen met ventilatieroosters of kiezen voor een ventilatiesysteem. Verlucht extra lang. Na een grondige renovatie 6 maanden en bij een nieuwbouwwoning 18 maanden. Zo voer je ongezonde stoffen en bouwvocht af.

(Ver)bouw slim

Of je nu (ver)bouwt of renoveert: kies altijd voor materialen met een (eco)label én bescherm jezelf indien nodig met beschermende kledij, een mondmasker of veiligheidsbril. Volg altijd de veiligheidsvoorschriften op de gebruiksaanwijzing.

(Ver)bouw klimaatbestendig

Isoleer je woning goed en overweeg bijvoorbeeld om zonnewering te plaatsen. Je aannemer en/of architect kunnen je helpen met tips over gezond (ver)bouwen. Over gezond (ver)bouwen en de relevante wetgeving lees je meer op www.bouwgezond.be.

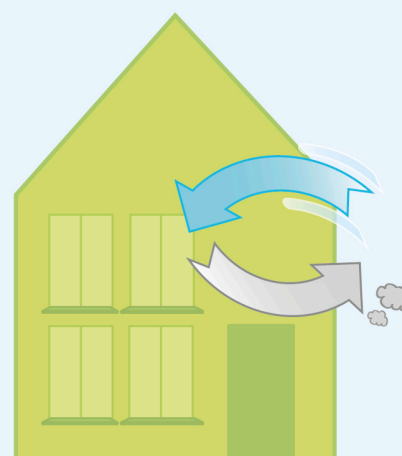
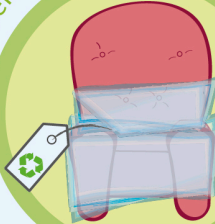


ONTDEK AL ONZE INFOFICHES OP
www.gezondbinnen.be

Bij het klussen en knutselen (lijmen, producten)



Na het plaatsen van nieuwe meubels, gordijnen, vloerbekleding...



Ventileer en verlucht extra bij het herinrichten van je huis.