






Contentkalender Actieweek 2019: Woon gezond, kies bewust!

DOELGROEP	TOPIC	POST	VOORBEELDAFBEELDING
dagdagelijks	Ga voor een rookvrij huis.	Ga voor een rookvrij huis! De vervuilende stoffen in sigarettenrook verspreiden zich door heel je woning en blijven er lang hangen. Ook vergroten ze de kans op onder meer astma, middenoorontstekingen en wiegendood.	 <p>Binnen roken is nooit oké.</p> <p>GEZOND LEVEN logo</p>
dagdagelijks	Koop je schoonmaak- en huishoudproducten bewust.	Wist je dat die lekkere geur van je schoonmaakproduct een puur chemische stof is? Probeer eens natuurlijke hulpmiddelen om te poetsen, zoals azijn, citroensap en soda. Of kies voor de geur van frisse buitenlucht, zet je raam vaker open.	 <p>Koop je schoonmaak- en huishoudproducten bewust.</p> <p>GEZOND LEVEN logo</p>
dagdagelijks	Vermijd spuitbussen of sprays.	Spuitbussen en sprays vernevelen chemische producten in fijne druppeltjes en kunnen schadelijk zijn voor je gezondheid. Te vermijden dus! Toch echt een spuitbus nodig? Verlucht dan grondig, of gebruik ze buiten als dat kan.	 <p>Vermijd spuitbussen en sprays.</p> <p>GEZOND LEVEN logo</p>

<p>dagdagelijks</p>	<p>Vermijd pesticiden.</p>	<p>Pesticiden kunnen heel wat negatieve gevolgen hebben. Zeker voor het milieu, maar ook voor je gezondheid. Gelukkig zijn er alternatieven! Denk maar aan een muggengaas of vliegenvanger.</p>	 <p>Vermijd pesticiden.</p> <p>GEZOND LEVEN logo Vlaamse Milieufederatie</p>
<p>dagdagelijks</p>	<p>Begin op tijd aan de babykamer.</p>	<p>Baby'tje op komst? Begin dan tijdig met het inrichten van zijn/haar kamer. Zwangere vrouwen, baby's en kinderen vermijden best het contact met de vele vervuilende stoffen die vrijkomen uit materialen bij renovatie en nieuwbouw.</p>	 <p>Begin op tijd aan de babykamer.</p> <p>GEZOND LEVEN logo Vlaamse Milieufederatie</p>
<p>klussen</p>	<p>Voer ongezonde stoffen af door extra te verluchten.</p>	<p>Veel nieuwe materialen, zoals meubels, of een verfbeurt geven de eerste maanden (!) vluchtige chemische stoffen af. Voer die af door een zestal maanden extra te ventileren en verluchten.</p>	 <p>Voer ongezonde stoffen af door extra te verluchten.</p> <p>GEZOND LEVEN logo Vlaamse Milieufederatie</p>
<p>klussen</p>	<p>Draag beschermende kledij en voer vervuilende stoffen af.</p>	<p>Of je nu bouwt of renoveert: bescherm jezelf indien nodig met beschermende kledij, een mondmasker of veiligheidsbril. Volg altijd de veiligheidsvoorschriften op de gebruiksaanwijzing.</p> <p>Kijk voor meer tips op www.bouwgezond.be.</p>	 <p>Draag beschermende kledij en voer chemische stoffen af.</p> <p>GEZOND LEVEN logo Vlaamse Milieufederatie</p>

<p>(ver)bouwen</p>	<p>Geef lucht aan je huis. Denk aan verluchtingssystemen en ventilatieroosters.</p>	<p>Ga je (ver)bouwen? 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. Kijk voor meer tips op www.bouwgezond.be.</p>	
<p>(ver)bouwen)</p>	<p>(Ver)bouw klimaatbestendig. Isoleer en denk bijvoorbeeld aan het plaatsen van zonnewering.</p>	<p>Isoleer je woning goed en overweeg bijvoorbeeld om zonnewering te plaatsen. Zo is je woning winter- én zomerklaar. Je aannemer en/of architect kunnen je helpen met tips over gezond (ver)bouwen. Kijk eens op www.bouwgezond.be.</p>	

<p>Algemene post</p>	<p>Actieweek 2019: Woon gezond, kies bewust!</p>	<p>Ola, dat blinkt daar nogal! Maar wist je dat schoonmaakproducten en nieuwe materialen je binnenlucht vervuilen? Maar niet alleen je huis. Ze kunnen ook een slechte invloed hebben op je gezondheid. Ga aan de slag met onze tips op www.gezondbinnen.be en leer bewust kiezen voor producten.</p>	
-----------------------------	---	--	--