

QUIZ

Hoe gezond is de lucht in je huis? Test je kennis

Is er (g)een vuiltje aan de lucht in jouw huis? Ben jij een krak in ventileren? Of val je net méters uit de lucht als iemand het heeft over een 'gezond binnenmilieu'. Leg jezelf op de (ventilatie)rooster, beantwoord de volgende vragen.

Vraag 1

Juist of fout? Je woont langs een drukke weg. Daarom laat je je raam beter dicht. Want die vuile uitlaatgassen van die auto's krijg je liever niet binnen. Raam toe = geen luchtvervuiling.

- A. Juist
- B. Fout

Vraag 2

“Wanneer ik mijn toilet schoonmaak, kan ik javel in combinatie met toiletreiniger gebruiken om het effect te vergroten.” Deze stelling is ...

- A. Goed! Met javel is alles spic en span.
- B. Fout
- C. Ronduit gevaarlijk

Vraag 3

Verluchten, hoe doe je dat? Hoe trek je frisse lucht binnen en vermijd je schimmels?

- A. Je komt helemaal uit de lucht vallen. Frisse lucht? Nooit aan gedacht! Je sluit de gaten en spleten juist af met plastic tape zodat er geen warmte van de chauffage kan ontsnappen.
- B. Als je de was droogt, een douche neemt, poetst, kookt of wanneer er schadelijke stoffen zijn, zet je het raam of de deur een korte tijd wagenwijd open.
- C. Je zet het raam van je slaapkamer één keer per dag open. Da's genoeg.
- D. Je koopt gewoon massa's luchtverfrissers. Aromaverspreiders, geurstokjes, geparfumeerde sprays ... Die ruiken ook nog eens lekker fris. Check!
- E. Aangezien je een ventilatiesysteem hebt, hoef je niet extra te verluchten.

Vraag 4

Te veel vocht in huis werkt schimmels in de hand. Maar: er zijn veel dingen die we doen waarbij vocht vrijkomt. Bij welke activiteit gebeurt dat niet?

- A. Slapen
- B. De was drogen
- C. Een douche of bad nemen
- D. Poetsen
- E. Koken
- F. Strijken
- G. Veel personen in één ruimte
- H. Nieuwe meubels in huis nemen

Vraag 5

Klopt volgende stelling? “Om eens goed schoon te maken, gebruik ik een sterk desinfecterend middel. Dat doet mijn huis blinken!”

- A. Ja
- B. Neen

Vraag 6

Vul aan: binnen roken kan geen kwaad zolang je rookt ...

- A. ... bij de open buitendeur.
- B. ... aan het open raam.
- C. ... onder de dampkap, tussen de soep en de patatten.
- D. ... in een andere kamer met de deur dicht. Zo stoor je niemand.
- E. Geen van deze antwoorden.

Vraag 7

Je hebt vast azijn staan in je keukenkast. Voor wat kan je die niét gebruiken?

- A. Ontkalken van waterkokers en koffiezetapparaten
- B. Als alternatief voor ammoniak om de ramen te zemen
- C. Als wasverzachter (niet voor zijde)
- D. Zeepoplosser
- E. Glansmiddel voor tegels, douche, spiegels, kranen
- F. Onkruidverdelger
- G. Vinaigrette
- H. Azijn is een wondermiddel! Het is goedkoop en je kan het voor álle toepassingen hier gebruiken.

Vraag 8

Sodakristallen in huis? Waarvoor gebruik je die niet? Als ...

- A. Ontstopper
- B. Allesreiniger
- C. Schuurmiddel
- D. Ontgeurder
- E. Bleekmiddel
- F. Vinaigrette

Vraag 9

Even over 'vossen'. Je denk waarschijnlijk aan schattige, rosse diertjes. Maar: het is ook de afkorting voor Vluchtige Organische Stoffen. Die vind je in nieuwe meubels, auto's, woningen ... Veel mensen vinden ze lekker nieuw ruiken, maar: ze zijn heel schadelijk voor je gezondheid. Hoe lang moet je je huis extra verluchten als je nieuwe meubels plaatst, of een muur hebt geverfd, om het negatieve gezondheidseffect te verminderen?

- A. Een weekje, dat is ongeveer de tijd dat je de 'nieuwheid' kan ruiken.
- B. Een maand.
- C. Zes maanden.

Vraag 10

Juist of fout? "Ik heb schimmel in mijn badkamer of keuken. Dat komt omdat mijn huis slecht gebouwd is."

- A. Juist.
- B. Fout.
- C. 50% kans dat het klopt, 50% kans dat het niet klopt.

Antwoorden

Vraag 1

Het juiste antwoord is B, fout!

Het lijkt bizar, maar de lucht binnen is vaak vuiler dan buiten. We zitten soms urenlang binnen met gesloten deuren en raam, in vervuilde lucht. Misschien ben jij een buitenbeentje, maar wist je dat de meeste mensen méér dan 85% van hun tijd binnen doorbrengen? Gezonde lucht is van levensbelang.

Zélf als je langs een superdrukke weg woont. Ventileren is daarom dé boodschap. Bij voorkeur achteraan de woning, weg van het verkeer, of anders buiten de spits.

Vraag 2

Het juist antwoord is C, het is écht gevaarlijk!

Als je allesreiniger mengt met javel komen er giftige chloordampen vrij. En die dampen irriteren de luchtwegen. Ze kunnen je zelfs een verstikkend gevoel geven. Héél giftig en schadelijk dus, de toiletreiniger-javel-mix. Absoluut te vermijden. Trouwens: het gebruik van javel is eigenlijk nooit nodig in het huishouden én javel is schadelijk voor het milieu.

Vraag 3

Het juiste antwoord is B!

Als we slapen, doen we niet niets. We produceren dan gemiddeld één liter vocht. Daarom is het een uitstekend plan om het raam van de slaapkamer open te zetten, liefst ook tijdens het slapen. Maar hou het niet bij je slaapkamer alleen. Ook in de keuken en badkamer komt heel wat vocht vrij. En bij het drogen van de was. Daarom vinden schimmels die plaatsen zo fantastisch leuk. Zet ramen en deuren dus extra open als er vocht geproduceerd wordt. Schimmels houden niet van gezonde lucht, jij wel!

Vraag 4

Het juiste antwoord is H!

Nieuwe meubels in huis nemen, produceert geen vocht, maar vraagt wél om extra verluchting, net als alle andere activiteiten waar wél vocht geproduceerd wordt in huis. Nieuwe meubels, maar ook gordijnen bijvoorbeeld, geven de eerste zes maanden namelijk giftige chemische stoffen af. Ook wanneer je gaat klussen komen stoffen vrij. Zet dus het raam op een kier of open. Zo vermijd je schimmels én schadelijke stoffen.

Vraag 5

Het juiste antwoord is B!

Wil je een proper huis? Of een compleet steriel? Bacteriën zitten sowieso in élk huis. En dat is ok. Want er bestaat een natuurlijk evenwicht tussen de bewoners en de bacteriën in huis. Als je dit evenwicht verstoort, bv. door ontsmettingsmiddelen te gebruiken, kunnen méér schadelijke micro-organismen zich manifesteren. En als je veel desinfecterende middelen gebruikt, geraken de bacteriën eraan gewoon en worden ze resistent. Ontsmettingsmiddelen geven gebruikers zo een vals gevoel van veiligheid. Ze reinigen amper. Daarvoor gebruik je best een allesreiniger.

In principe heb je geen desinfecterende middelen nodig voor de schoonmaak van je huis. Alleen in het geval van een besmettelijke ziekte, diarree of bloedspatten is het gebruik wél nodig. Adviseert je arts om te desinfecteren, kies dan voor een doeltreffend ontsmettingsmiddel, zoals Alcohol 70%.

Vraag 6

Het juiste antwoord is E.

Binnen roken is nooit goed, voor niemand. Zelfs als je de rook niet meer ziet, blijven er nog heel lang giftige deeltjes in huis hangen. En die zetten zich overal op vast: op kleren, vloeren, gordijnen, meubels ... en op het speelgoed van de kinderen. Je ruikt ze niet, ziet ze niet, maar ze zijn er. Jij en je gezin ademen ze dus wél in.

Vraag 7

Het juiste antwoord is H!

Heb je echt een poetsproduct nodig om iets schoon te maken? Sta er even bij stil voor je iets uit de kast neemt. Producten te vaak of in de verkeerde hoeveelheden gebruiken, kan je gezondheid schaden. Gelukkig zijn er vele alternatieven uit grootmoeders kast waarmee zoveel mogelijk. Azijn is er zo eentje. Je kan er zelfs onkruid mee verdelgen. Op kleine distels werkt azijn bijvoorbeeld héél goed. Misschien moet je de azijn meermaals op de distels aanbrengen, maar dat is ook zo bij pesticiden. En die laatste hebben héél wat negatieve gevolgen. Voor het milieu, maar ook voor je gezondheid.

Vraag 8

Het antwoord is F, vinaigrette!

Met sodakristallen kan je heel wat doen, maar eten hoort daar niet bij. Sodakristallen zijn giftig en kunnen de ogen irriteren. Daarom bewaar je ze best altijd buiten het bereik van kinderen en huisdieren.

Voor het huishouden zijn sodakristallen dan weer goud waard. Want: superveelzijdig en efficiënt. Gebruik ze als ontstopper. Doe een flinke schep in de gootsteen, 15 minuutjes laten intrekken en ... klaar! Of als allesreiniger: voeg een kop soda toe aan een emmer water om vloeren en muren te poetsen. Ook als schuurmiddel geknipt: vul de pan of pot met water, doe er een flinke schep sodakristallen bij en breng aan de kook.

Heb je schoenen staan met een geurtje aan? Schep er wat sodakristallen in en laat een nachtje trekken. Weg viezige geurtjes! Werkt ook bij koelkasten en kasten. En het palmares van sodakristallen is nog niet af: als bleekmiddel zijn ze ook inzetbaar. Meng ze met citroen en poets daarmee je bad mooi wit of verwijder vlekken uit je kleding (niet bij delicate stoffen).

Vraag 9

Het juiste antwoord is C, 6 maanden!

Lijkt lang, maar is écht wél nodig. Tweedehandsmeubeltjes worden zo een stuk interessanter, niet? Ook na een grondige renovatie van je huis moet je zes maanden extra verluchten. En als je je in een nieuwbouw installeert, loopt die periode zelfs op tot anderhalf jaar!

Vraag 10

Het juiste antwoord is C: 50/50.

Schimmels in huis kunnen het gevolg zijn van een slechte constructie. Maar dat is niet noodzakelijk zo. In de helft van de gevallen is de constructie van het gebouw prima in orde, maar ligt het probleem bij het gedrag van de bewoners. Bijvoorbeeld door te weinig te verluchten en te ventileren. Schimmels zijn heel slecht voor je gezondheid, daarom pak je ze best zo snel mogelijk aan. Trek beschermende kledij aan en verwijder ze met een allesreiniger. Ga in elk geval ook op zoek naar de oorzaak. Misschien is het een lekkende dakgoot, een kapotte leiding of heb je net ingezien dat je het raam best nog wat vaker open zet: twee keer tien minuten per dag en extra tijdens activiteiten waarbij vocht vrijkomt, zoals de was drogen, baden, koken, slapen ...

Meer weten over:

De campagne: Woon gezond, kies bewust www.gezondbinnenmilieu.be

Gezond bouwen en renoveren: www.bouwgezond.be

Tips om nooit meer binnen te roken: www.nooitbinnenroken.be/tips

Pesticiden vermijden: www.zonderisgezonder.be

Slim Stoken: www.stookslim.be