# Gezond binnen bij je thuis?

### **Quiz**

1. Ventileren is

A: absoluut geen probleem in België

B: je ramen op kiep zetten  
C: voortdurend verse lucht binnen laten en vervuilde lucht afvoeren

1. Verluchten is

A: niet nodig

B: op korte tijd veel verse lucht binnen laten via een raam of buitendeur  
C: alleen nodig als je in huis rookt

****

Juiste antwoorden:

*Ventileren is : C.* ***voortdurend*** *verse lucht binnen laten en vervuilde lucht afvoeren via een ventilatiesysteem, door ventilatieroosters open te laten staan of ramen op een kier of kiep te zetten. Zorg voor een goede luchtdoorstroming in je woning.*

*Verluchten is: B.* ***op korte tijd*** *veel verse lucht binnen laten via een raam of buitendeur, bv. tijdens of na het koken, douchen, strijken, slapen,…*

### Wist je dat…

…ventileren en verluchten geen verspilling is?

*Propere lucht is nodig voor je gezondheid! Zet wel de verwarming lager of schakel ze uit tijdens het verluchten.*

…je irritatie van de ogen, luchtwegklachten, astma kan krijgen van schadelijke stoffen in huis?

*Vermijd schadelijke stoffen door bijvoorbeeld niet binnen te roken en irriterende (schoonmaak)producten te vermijden (*[*www.gevaarsymbolen.be*](http://www.gevaarsymbolen.be)*). Ventileer altijd en verlucht extra bij vochtproducerende activiteiten, schoonmaken, klussen in huis of bij aankoop nieuwe meubelen.*

…ook jouw adem voor extra vocht in huis zorgt?

Ventileer en verlucht je slaapkamer en ook bij een feestje/bezoek.

…je gemiddeld 85% binnen doorbrengt?

*Het grootste deel ervan in onze eigen woning*

…je de openingen en roosters van je ventilatiesysteem af en toe best stofzuigt?

*Ook ander onderhoud kan nodig zijn, raadpleeg de handleiding of je installateur. Meer info:* [*www.bouwgezond.be*](http://www.bouwgezond.be)*.*

…je ook in de winter je best voor minstens 15°C zorgt in huis?

*Onder de 15°C zal de lucht sneller op oppervlakten condenseren en op die plaatsen kan er schimmel ontstaan.*

Meer info? [www.gezondbinnen.be](http://www.gezondbinnen.be)

Praktische info activiteiten:

*Een publicatie van de Vlaamse Logo’s, het VIGeZ en het Agentschap Zorg en Gezondheid*

**