# Woon gezond, geef lucht aan je huis!

*****In de koudere periodes van het jaar hou je ramen en deuren sneller toe. En toch… omdat je het grootste deel van je tijd binnen doorbrengt, is het belangrijk voor je gezondheid om steeds te zorgen voor verse binnenlucht.*

**Wist je dat ook de lucht binnen vervuild kan zijn?**

We brengen gemiddeld zo’n 85% van onze tijd binnen door, waarvan het grootste deel thuis. De helft van de vervuiling komt van bronnen in ons huis die schadelijke stoffen vrijgeven:

* Nieuwe meubelen
* Bouwmaterialen
* Irriterende schoonmaakproducten
* Klussen of roken in huis

Deze schadelijke stoffen kunnen jou of je familie ziek maken: irritatie van de ogen en luchtwegen, hoofdpijn, allergie, …

Door te ademen, te koken, te poetsen en te douchen komt er bovendien veel vocht in je huis. Als je niet genoeg ventileert en verlucht, dan kunnen schimmelproblemen opduiken. Ook schimmels kunnen een gevaar zijn voor de gezondheid: van eenvoudige luchtwegklachten tot astma.

**Wees goed voor je gezondheid. Vermijd schadelijke stoffen in je huis en ventileer en verlucht!**

**Ventileren en verluchten?**

Door te **ventileren** laat je **voortdurend** verse lucht binnen en voer je vervuilde lucht af. Ventileren doe je 24 uur per dag. Hoe?

* Met een ventilatiesysteem
* Door ventilatieroosters open te laten staan
* Door ramen op een kier of kiep te zetten

Door te **verluchten** zorg je ervoor dat er **op korte tijd** veel frisse lucht binnenkomt. Hoe?

* Door ramen open te zetten
* Door buitendeuren open te zetten

Verlucht extra tijdens en na het koken, douchen of baden, drogen van de was, strijken, klussen en schoonmaken, feestje, na het slapen en als je nieuwe meubelen in huis haalt.

**Energieverspilling?**

Ventileren kost wat energie, omdat de koude lucht die binnen komt moet worden opgewarmd. Toch is dit geen verspilling, want propere lucht is **nodig voor je gezondheid**. Ventileren en verluchten blijft dus een must.

**Een proper ventilatiesysteem = propere lucht**

Heb je een ventilatiesysteem of ventilatieroosters in je woning? Zorg er dan voor dat deze goed onderhouden zijn. Raadpleeg bij twijfel de handleiding of je installateur. Meer informatie over ventilatiesystemen en de wettelijke verplichtingen bij nieuwbouw en verbouwingen vind je op [www.bouwgezond.be](http://www.bouwgezond.be) .

**Tien tips voor een gezondere lucht in huis:**

1. Ventileer 24 uur op 24.
2. Rook niet binnen.
3. Gebruik en onderhoud de ventilatieopeningen in huis, sluit ze niet af.
4. Verlucht extra (zet je ramen open) tijdens en na het koken, douchen of baden, drogen van de was, strijken, klussen en schoonmaken of wanneer je nieuwe meubels, gordijnen, vloerbekleding, ... plaatst.
5. Zorg voor een temperatuur van minstens 15°C.
6. Zet de verwarming lager of schakel ze uit tijdens het verluchten.
7. Stook zo weinig mogelijk met je kachel of open haard
8. Kies voor producten die niet in een spuitbus of sprayfles zitten
9. Gebruik geen pesticiden en vermijd producten met een gevarensymbool
10. (Ver)bouw slim

**Meer info?**

Kijk op [www.gezondbinnen.be](http://www.gezondbinnen.be)

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