



Ken jij de grootste vervuilers in huis?

**De lucht binnen is vaak vuiler dan de lucht buitenhuis. We brengen gemiddeld 20 uur per dag binnen door. Hoog tijd om de binnenhuisvervuilers aan te pakken en ervoor te zorgen dat onze woning fris en gezond blijft!**

## 😷 Boosdoeners 😷

#### Roken in huis

In huizen waar wordt gerookt is dit de grootste vervuiler.

#### Vocht

In een gemiddelde woning komt dagelijks ongeveer 10 liter vocht vrij bij het douchen, de was te drogen, te koken, …

#### Chemische stoffen

Chemische stoffen zitten in poetsproducten, verf, meubels, bouwmaterialen, vloerbekleding. Of ze komen vrij door het verkeerd gebruik van verwarmingstoestellen.

#### Wijzelf

Alleen al door uit te ademen en te zweten zorgen we zelf voor vervuiling in huis!

## 😃 Oplossingen 😃

#### Rook niet in huis

Ook niet aan een open raam of dampkap, want dat zorgt nog steeds voor vervuilende stoffen in huis. Rook daarom steeds buiten. Zet je asbak buiten en hang je regenjas of paraplu al klaar.

#### Ventileer en verlucht

Zorg de klok rond voor frisse lucht in huis door te ventileren. Zet je ramen op een kier of gebruik een ventilatiesysteem of -roosters.

Zet voor veel frisse lucht kort een raam of deur open. Verlucht ook altijd na het opstaan en bij vochtactiviteiten waar vocht vrijkomt, zoals douchen, koken of strijken.

#### Vermijd extra schadelijke stoffen in huis

Lees etiketten goed en gebruik geen irriterende schoonmaak- en klusproducten. Verlucht steeds extra. Gebruik je verwarmingstoestel correct en laat het regelmatig controleren.

Van 13 tot 17 november 2017 staat de vierde **actieweek Gezond binnen** in het teken van een rookvrij huis. Met **Woon gezond, samen naar een rookvrij huis!** wil de Vlaamse overheid iedereen de kans geven om in een gezonde leefomgeving te wonen en op te groeien. Deze actieweek loopt samen met de campagne “Binnen roken is nooit oké” van Kom op tegen Kanker.

*© 2017 Een publicatie van de Vlaamse Logo’s en het Vlaams Instituut Gezond Leven in samenwerking met Agentschap Zorg en Gezondheid en Kom op tegen Kanker.* *Je mag dit artikel kosteloos overnemen, gelieve wel de bron te vermelden.*