## WOON GEZOND: KIES BEWUST!

Wist je dat de lucht in je woning meer vervuild kan zijn dan de buitenlucht?

Zonder dat je het beseft, vervuil je de lucht binnen door de producten die je gebruikt of nieuwe materialen die je in huis haalt. En dat kan een slechte invloed hebben op je gezondheid.

Gelukkig kun je er zelf iets aan doen! Met onze tips kun je aan de slag gaan om bewuster producten  en materialen te kiezen en te gebruiken. Door je woning ook nog goed te ventileren en verluchten zorg je ervoor dat schadelijke stoffen zich niet opstapelen in je huis.

HOU JE HUIS GEZOND

* **Ga voor een rookvrij huis**. Roken in huis is de grootste vervuiler van de binnenlucht. De vervuilende stoffen in sigarettenrook kunnen zich verspreiden in het hele huis, ze blijven lang hangen en kunnen zich ook vastzetten op meubels, stoffen en speelgoed. Wonen in een huis waar gerookt wordt, vergroot de kans op astma, middenoorontstekingen en wiegendood.

* **Lees het etiket** en kies bewust voor schoonmaakproducten zonder gevarensymbool. Geef de voorkeur aan producten met een (eco)label. Zo spaar je ook het milieu.

* **Maak slimme keuzes tijdens het poetsen.** Heb je al die producten echt nodig? Soms kan een spons of een microvezeldoek wonderen doen. Of probeer eens natuurlijke middelen, zoals azijn, citroensap en soda. Bij het gebruik van spuitbussen, wordt het product verneveld in fijne druppeltjes die je diep inademt. Door te kiezen voor een fles met schroefdop, vermijd je dit.

* Heb je last van onaangename geurtjes in huis? Koop **geen luchtverfrissers** maar verlucht je woning. Leg ook geen wierookstokjes en geurkaarsen in je winkelmandje.

* **Stook zo weinig mogelijk** met je kachel of haard. Bij verbranding komen allerlei schadelijke stoffen vrij. Niet alleen in de buitenlucht via je schoorsteen, maar ook in huis zorgen ze voor luchtvervuiling. Stook je toch? Gebruik dan onbehandeld hout en zorg voor een voortdurende aanvoer van verse lucht.

KLUS GEZOND

**Ga je je huis (her)inrichten?** Of het nu gaat om nieuwe meubels plaatsen, een verfbeurt of een opknapwerkje: sta even stil bij wat je precies in huis haalt. Veel nieuwe materialen geven de eerste maanden vluchtige chemische stoffen af. Voer deze af door extra te

verluchten. Draag beschermende kledij en een mondmasker indien nodig en volg altijd de instructies in de gebruiksaanwijzing.

 (VER)BOUW GEZOND

* Heb in je bouw- of renovatieproject aandacht voor **ventilatie en klimaatbestending (ver)bouwen**. Kies voor ramen met ventilatieroosters of een mechanisch ventilatiesysteem. Isoleer en denk aan het plaatsen van zonnewering. Je aannemer of architect kan je hierbij helpen.
* Ook na een grondige renovatie is **extra verluchten** gedurende lange tijd aan te raden om het bouwvocht en de emissies van chemische stoffen uit bouwmaterialen af te voeren.

Op zoek naar meer info? Neem een kijkje op [www.gezondbinnen.be](http://www.gezondbinnen.be/) en [www.bouwgezond.be](http://www.bouwgezond.be/)

Wil je met jouw organisatie ook een project organiseren rond de actieweek WOON GEZOND: KIES BEWUST!

Neem contact op met Ellen Van Gucht van Logo Dender vzw: ellen.vangucht@logodender.be  
Kareelstraat 100 bus 1, 9300 Aalst – [www.logodender.be](http://www.logodender.be) – 053 41 75 58

|  |
| --- |
| *"Logo Dender vzw is een neutrale netwerkorganisatie die samen met haar lokale partners inzet op gezondheid. Met onze vakkennis, gedrevenheid en talent voor samenwerking streven we ernaar om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen en het thema 'Gezondheid en milieu' te realiseren in ons werkingsgebied. Dit doen we door te sensibiliseren, informeren, ondersteunen bij het opzetten van een gezondheidsbeleid en noden te signaleren aan relevante overheden."* |