# Hou je kot gezond.

## 4 vuistregels voor een gezond binnenmilieu.

Kort artikel



Door corona brengen we met z’n allen meer tijd door in onze woning, zeker nu het weer kouder en natter wordt. Dan is het natuurlijk extra belangrijk dat de lucht in je woning gezond is! Ververs je de lucht in je woning niet genoeg, dan kunnen vocht en schadelijke stoffen niet meer weg. Dit kan zorgen voor heel wat gezondheidsproblemen, zoals irritatie van de ogen en luchtwegen, hoofdpijn, allergie, astma ... of bij CO zelfs tot de dood.

Iedereen kan last krijgen, maar zwangere vrouwen, kinderen, ouderen en zieken zijn het meest kwetsbaar voor vervuilde lucht. Hoe kan je daar nu zelf iets aan doen?

**Doe de *check check check* van 4 vuistregels en hou je kot gezond:**

1. Ventileer: Zorg voor een constante luchtdoorstroming door je huis
2. Verlucht: Zet je raam extra open
3. Beperk vervuilende stoffen in huis en verlucht
4. Vermijd CO-vergiftiging door je verwarmingstoestel te laten nakijken

Meer weten? Surf naar [www.gezondbinnen.be](http://www.gezondbinnen.be/).

Wil je met jouw organisatie ook een project organiseren rond een gezond binnenmilieu?  
Neem contact op met onze Medisch Milieukundige; 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

*Lang artikel*

Door corona brengen we met z’n allen meer tijd door in onze woning, zeker nu het weer kouder en natter wordt. Dan is het natuurlijk extra belangrijk dat de lucht in je woning gezond is! Ververs je de lucht in je woning niet genoeg, dan kunnen vocht en schadelijke stoffen niet meer weg. Dit kan zorgen voor heel wat gezondheidsproblemen, zoals irritatie van de ogen en luchtwegen, hoofdpijn, allergie, astma ... of bij CO zelfs tot de dood.

Iedereen kan last krijgen, maar zwangere vrouwen, kinderen, ouderen en zieken zijn het meest kwetsbaar voor vervuilde lucht. Hoe kan je daar zelf iets aan doen?

**Doe de *check check check* van 4 vuistregels en hou je kot gezond:**

1. Afbeelding met tekst

   Automatisch gegenereerde beschrijving**Ventileer**: ventileren is er voor zorgen dat je de hele tijd verse lucht in de woning krijgt en je vervuilende stoffen afvoert. Dit kan je doen door bijvoorbeeld een raam op kiepstand of een kiertje te zetten, ventilatieroosters open te zetten of je ventilatiesysteem aan te zetten.

1. **Verlucht**: verluchten is er voor zorgen dat je in een korte tijd veel verse lucht binnen brengt, en vochtige of vervuilde lucht afvoert. Dat doe je typisch na het douchen, schoonmaken, slapen, klussen, als er veel mensen in een kamer zijn, het binnen drogen van de was, …

Tijdens het verluchten zet je best je verwarming lager of uit.

1. **Beperk schadelijke stoffen in de woning**: vermijd luchtverfrissers, wierrookstokjes, … Wil je ze toch gebruiken? Let er dan op dat je de gebruiksaanwijzing leest en genoeg verlucht. Rook niet binnen. Roken vervuilt de binnenlucht enorm. Bij binnenroken zal verluchten nooit genoeg helpen om de schadelijke stoffen volledig te doen verdwijnen.

1. **Vermijd CO-vergiftiging**: Elk jaar zijn heel wat mensen het slachtoffer van een CO-vergiftiging door verwarmingstoestellen met een vlam. Laat je verwarmingsinstallatie nakijken door een erkend technicus. Soms is dit wettelijk verplicht, maar het is sowieso altijd aangeraden om veilig en gezond te blijven. Wil je meer weten over wanneer en hoe je je toestellen moet laten nakijken? Check dan de verwarmingswegwijzer op [www.veiligverwarmen.be](http://www.veiligverwarmen.be/).

Meer weten? Surf naar [www.gezondbinnen.be](http://www.gezondbinnen.be/).

Wil je met jouw organisatie ook een project organiseren rond een gezond binnenmilieu?  
Neem contact op met onze Medisch Milieukundige; 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

*Aandachtspunten voor publicatie:*

*1. Artikel mag gepubliceerd worden in het gemeentelijk informatieblad, website, nieuwsbrief*

*2. Bronnen vermelden aub*

*3. Indien je een Gezonde Gemeente bent dan adviseren wij om ook het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen aan het artikel.*