

## 10 PRIORITAIRE TIPS...

*De luchtkwaliteit in onze woningen heeft een invloed op ons leefcomfort en onze gezondheid. Mits enkele eenvoudige inspanningen kunnen we de kwaliteit van de binnenlucht gevoelig verbeteren.*

- 1. VENTILEER/VERLUCHT:** dit is essentieel voor een gezond binnenklimaat. Door te ventileren wordt vervuilde lucht uit de woning verwijderd (dampen, geuren, bacteriën...) en komt er verse lucht binnen (de binnenlucht is altijd meer vervuild dan de buitenlucht).

- Ventileer 2 x per dag 15 minuten lang door de ramen open te zetten (vergeet de verwarming niet uit te schakelen in de kamers wanneer u ze ventileert).



- 2. ROOK NIET IN HUIS.** Tabaksrook is een dodelijke cocktail van verontreinigende en kankerverwekkende stoffen!

- Kinderen die passief meeroken hebben vaker last van ademhalingsproblemen (longontsteking, bronchitis, astma).



- 3. VERMIJD OVERTOLLIGE VOCHTIGHEID IN DE WONING.**

- Zorg voor extra ventilatie wanneer u kookt, poetst, kleren wast of laat drogen, wanneer u een douche of bad heeft genomen, na het slapen en wanneer er waterdamp op de vensters verschijnt.
- De ideale luchtvochtigheidsgraad in huis ligt tussen 40 en 70%.



- 4. VERMIJD HET GEBRUIK VAN GEURVERSPREIDERS.**

Ze bevatten vluchtige organische stoffen (VOS) die schadelijk zijn voor de gezondheid.

- Open de vensters aan de achterzijde van het gebouw: verse buitenlucht blijft de beste remedie tegen slechte geuren.



- 5. LAAT REGELMATIG DE VERWARMINGSKETEL EN BOILER NAKIJKEN DOOR EEN ERKEND SPECIALIST.**

- Er sterven elk jaar mensen als gevolg van CO-vergiftiging. Dit gas wordt meestal uitgestoten door een slecht werkend verwarmingsstelsel, of door slecht aangesloten of lekkende afvoerbuizen. Krijgt u hoofdpijn? Ventileer en verlaat onmiddellijk de ruimte.



**WIST U DAT...**

- ... koken, poetsen, zich wassen en zelfs ademen waterdamp veroorzaakt? Een gemiddeld gezin produceert tot 12 liter per dag. Als dit water geen uitweg vindt, stapelt het zich op in de vorm van vocht in de verschillende kamers van de woning.

- ... er in Brussel een 'groene ambulance', RCIB, bestaat die in woningen chemische en biologische vervuiling opspoorde die de bron kunnen zijn van gezondheidsproblemen? Info: 02 563 17 17 of [www.leefmilieu.brussels/rcib](http://www.leefmilieu.brussels/rcib)

- ... er betrouwbare labels zijn die u kunnen helpen de meest ecologisch verantwoorde producten uit te kiezen? [www.ecolabel.be](http://www.ecolabel.be) - [www.labelinfo.be](http://www.labelinfo.be)

- 6. BESCHERM KINDEREN TEGEN BLOOTSTELLING AAN LOOD DAT VOOR HEN EEN ERNSTIG GEZONDHEIDSRISICO VORMT.** Voornamelijk in oudere woningen kan verf nog lood bevatten. Ook oude waterleidingen kunnen nog in lood zijn.

- Let erop dat kinderen geen verschrompels in hun mond steken.
- Vervang loden waterleidingen.



- 7. STOFZUIG bij elke seizoensovergang de matrassen.** Mijten verstoppen zich in beddengoed en tapijten, en kunnen allergieën veroorzaken.

- Ventileer slaapkamer en matras na het ontwaken: het vocht dat geproduceerd wordt tijdens het slapen bevordert de vermenigvuldiging van mijten.



- 8. GEBRUIK SCHOONMAAKMIDDELEN OP EEN CORRECTE MANIER.**

- Hou u aan de aanbevolen dosis, overdoseren levert geen beter resultaat op (vooral bij geconcentreerde producten).
- Meng geen verschillende producten, dat kan gevaarlijk zijn.
- Denk aan het leefmilieu en gebruik bij voorkeur ecologische producten of producten met het ecolabel.



- 9. VERMIJD HET GEBRUIK VAN INSECTICIDEN, ZE BEVATTEN STOFFEN DIE SCHADELIJK ZIJN VOOR DE GEZONDHEID.**

- Gebruik vliegengrammen om u te beschermen tegen ongewenste insecten.
- Vermijd elektrische verstuivers in de slaapkamer.



- 10. INFORMEER U ALVORENS TE KOPEN:** meubels in hout, vezel- en spaanplaten, en sommige soorten lijm, verf of hars bevatten soms formaldehyde (kankerverwekkend).

- Er worden ook producten verkocht die geen formaldehyde bevatten.



**+**

Meer info en tips? Surf naar [www.leefmilieu.brussels/woning](http://www.leefmilieu.brussels/woning)

LANG LEVEN IN GEZONDE BINNENLUCHT:  
10 tips



[WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS](http://WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS)

INFO



02 775 75 75  
[WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS](http://WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS)