

REDACTIONEEL ARTIKEL

HOU JE KOT GEZOND

Auteur: Logo Kempen vzw
Publicatiedatum: november

**Hou je kot gezond.**4 vuistregels voor een gezond binnenmilieu.

**Kort artikel**

Wist je dat de Vlaming gemiddeld 85% van zijn of haar tijd binnen doorbrengt? En dat vooral in de eigen woning? 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 ...

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?

**De volgende vier vuistregels helpen je op weg:**

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).

**Lang artikel**

Wist je dat de Vlaming gemiddeld 85% van zijn of haar tijd binnen doorbrengt? En dat vooral in de eigen woning? 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 ...

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?

**De volgende vier vuistregels helpen je op weg:** 

1. **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 kleine kier te zetten, ventilatieroosters open te zetten of je ventilatiesysteem aan te zetten.
2. **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. Kies voor poetsproducten zonder gevaarsymbool en volg de gebruiksaanwijzingen. Gebruik geen bleekwater en meng zeker geen verschillende producten.

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).

 *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.*