

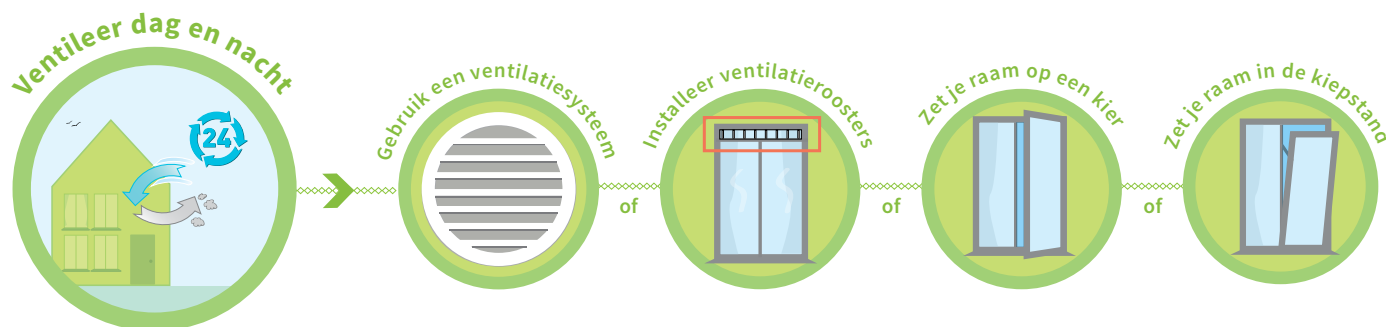
GEEF LUCHT AAN JE HUIS!

De lucht in huis is vaak slechter dan buiten. Daarom is het belangrijk je woning te ventileren en te verluchten. Zo breng je gezonde lucht binnen en heb je minder kans op hoofdpijn, CO-vergiftiging of een prikkelende neus, keel en ogen.

Ook het risico op allergieën, astma en longproblemen is dan kleiner. Het kwetsbaarst zijn zwangere vrouwen, kinderen, ouderen en zieken.

VENTILEREN DOE JE ZO

Creëer een luchtstroom in je huis door de hele dag en nacht frisse lucht binnen te laten en vervuilde of vochtige lucht af te voeren.



TIPS

- Varieer de opening. Maak ze minder groot als het koud of winderig is.
- Gebruik een raamstopper. Die voorkomt dat je raam open- en dichtwaait.
- Zorg voor inbraakbeveiliging.
- Stop kieren en spleten niet dicht, of ventileer op een andere manier.
- Lucht(door)stroming is belangrijk.
- Onderhoud en reinig je ventilatiesysteem en -roosters.
- Ventileer ook in de winter!



VERGEET OOK NIET TE VERLUCHTEN

Zet even een raam wijd open



Na het slapen



Bij het drogen van de was in huis



Na het douchen of baden



Tijdens en na het koken zonder goede dampkap



Bij het strijken met stoom



Bij het klussen en knutselen (lijmen, producten)



Tijdens het poetsen



Als er veel mensen aanwezig zijn



Na het plaatsen van nieuwe meubels, gordijnen, vloerbedekking, ...



EEN GEZOND HUIS?

- Rook niet binnen.
- Ventileer en verlucht.
- Verwarm tot minstens 15 °C, zo voorkom je condens.
- Vermijd luchtverfrissers, (geur)kaarsen en wierook.
- Vermijd schadelijke stoffen. Lees het etiket van materialen en producten. Volg de gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften.

Zet de verwarming lager of schakel ze uit terwijl je verlucht.

Woon je langs een drukke weg?

Verlucht bij voorkeur buiten de spitsuren en zo ver mogelijk van de straatzijde.



© 2015 • Zorg en Gezondheid, Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, de Vlaamse Logo's en het VIGeZ

Meer informatie en adviezen:

www.gezondbinnen.be



vigez
thuis in gezond leven.

logo VL
GEZONDHEID
TROEF



Vlaamse
overheid