

# HOU JE HUIS GEZOND: KIES BEWUST!

Wist je dat de lucht in je woning meer vervuild kan zijn dan de buitenlucht? Zonder dat je het beseft, vervuיל 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 ga je aan de slag om bewuster producten te kiezen en gebruiken. Ventileer en verlucht je je woning ook goed? Dan stapelen schadelijke stoffen zich niet op in je huis.

## HOU JE HUIS GEZOND

### TIP 1: KOOP JE SCHOONMAAK- EN HUISHOUDPRODUCTEN BEWUST

Heb je echt wel een product nodig om iets schoon te maken? Sta daar even bij stil voor je iets uit het winkelrek of je kast neemt. **Als je producten te vaak of in verkeerde hoeveelheden gebruikt, dan kan dat je gezondheid schaden.** Overweeg alternatieven, zoals een vochtige doek, spons of microvezel-doek. Of denk eens aan natuurlijke hulpmiddelen, zoals azijn, citroensap en soda.

Toch een schoonmaakmiddel nodig?

- Vermijd producten met gevaarsymbolen en kies liever voor een gewone fles met schroefdop dan voor een spuitbus.
- Gebruik producten altijd volgens de gebruiksaanwijzing. Bij verkeerd gebruik kunnen ze je gezondheid schaden.
- Bewaar schoonmaakproducten buiten het bereik van kinderen.
- Bescherm het milieu door producten met een ecologisch label te kopen.

Ontsmettingsmiddelen zoals javel (bleekwater) of alcohol zijn zelden nodig om te poetsen. We raden aan om alleen te ontsmetten na advies van je huisarts.



## TIP 2: GA VOOR EEN ROOKVRIJ HUIS

**Binnen roken is nooit oké.** De vervuilende stoffen in sigarettenrook verspreiden zich door je hele huis en blijven er lang hangen. Ze zetten zich bovendien vast op meubels, stoffen en speelgoed. Deze schadelijke stoffen vergroten de kans op onder meer astma, middenoorontstekingen en wiegendood.

**Ook bij het branden van wierookstokjes en geurkaarsen komen trouwens schadelijke stoffen vrij.** Streef je naar een gezond huis? Vermijd dan deze extra verbrandingsproducten. Gebruik je ze toch? Beperk de duurtijd en verlucht goed.

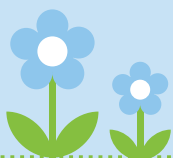
Binnenroken is nooit oké.



## TIP 3: VERMIJD SPUITBUSSEN OF SPRAYS

Geef de voorkeur aan producten die niet in een spuitbus zitten. **Want als je een spuitbus gebruikt, dan vernevel je (chemische) producten in fijne druppeltjes.** En die kunnen jij en je gezinsleden vervolgens via de lucht inademen. Wees je ervan bewust dat het lekkere geurtje in een product eigenlijk een chemische stof is die zich verspreidt in de lucht en die je luchtwegen kan irriteren. Kies liever voor frisse buitenlucht: open je raam.

Toch een spuitbus nodig? Verlucht dan grondig, of gebruik ze indien mogelijk buiten.



#### TIP 4: VERMIJD PESTICIDEN

**Pesticiden kunnen heel wat negatieve gevolgen hebben.**

Zeker voor het milieu, maar mogelijk ook voor je gezondheid. Producten zoals onkruidverdelgers, vliegensprays en muggenapparaatjes brengen schadelijke stoffen in je huis of tuin. Kies altijd voor producten zonder gevaarsymbool en gebruik ze alleen als het echt nodig is.

Gelukkig zijn er goede alternatieven! Denk maar aan een muggengaas of vliegenvanger. En een uurtje onkruid uittrekken in je tuin brengt je gegarandeerd tot rust. Geen verdelger meer nodig!

Toch pesticiden nodig? Ga dan voor een gezonder alternatief.

Kijk voor tips op [www.zonderisgezonder.be](http://www.zonderisgezonder.be).



#### TIP 5: STOOK NIET ... OF STOOK SLIM

**Bij verbranding in je kachel of haard komen allerlei schadelijke stoffen vrij.** En die komen niet alleen via je schoorsteen in de buitenlucht terecht, maar vervuilen ook de lucht in je huis.

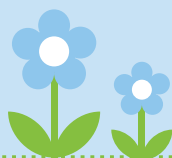
Stook dus zo weinig mogelijk met je kachel of haard.

- Zorg voor een voortdurende aanvoer van verse lucht. Verluchten is de boodschap!
- Gebruik alleen onbehandeld hout.

Stook je toch? Doe het dan op de juiste manier en kijk voor alle tips op [www.stookslim.be](http://www.stookslim.be).



Ontdek al onze infoches  
op [www.gezondbinnen.be](http://www.gezondbinnen.be).



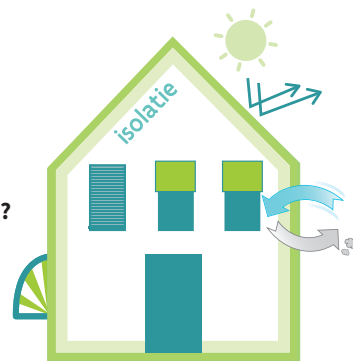
## TIP 6: KLUS EN (VER)BOUW GEZOND

**Ga je je huis (her)inrichten?** Of het nu gaat om nieuwe meubels plaatsen, een verbouwt 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 ongezonde stoffen af door **extra te ventileren en verluchten**. Ga uit van een zestal maanden na een verbouwt of de aankoop van nieuwe meubels.
- Renoveer je babykamer bij voorkeur zes maanden voor de geboorte.
- Overweeg om voor **tweedehands meubilair** te kiezen. De vluchtige schadelijke stoffen zijn er vaak al uit verdwenen.
- Draag indien nodig **beschermende kleding** en een geschikt mondkapje wanneer je klust.
- Volg altijd de instructies op **de gebruiksaanwijzing** van producten.

### Ga je grondig renoveren of verbouwen?

- Denk vooraf goed na over **ventilatie en verluchting**. Je kunt ramen plaatsen met ventilatieroosters of kiezen voor een ventilatiesysteem.
- Overweeg **zonnewering** (zoals rolluiken, zonneluifels of screens). Zo hou je je huis koel vanaf de eerste zonnestralen.
- Kies voor een groendak en/of groengevels. Zo creëer je meer groen én ga je voor een goede thermische isolatie.
- Plaats extra (dak)**isolatie**.
- Ga voor materialen met een **(eco)label**. Zo bescherm je meteen ook het milieu.
- **Verlucht extra lang**. Na een grondige renovatie 6 maanden en bij een nieuwbouwwoning 18 maanden. Zo voer je ongezonde stoffen en bouwvocht af.

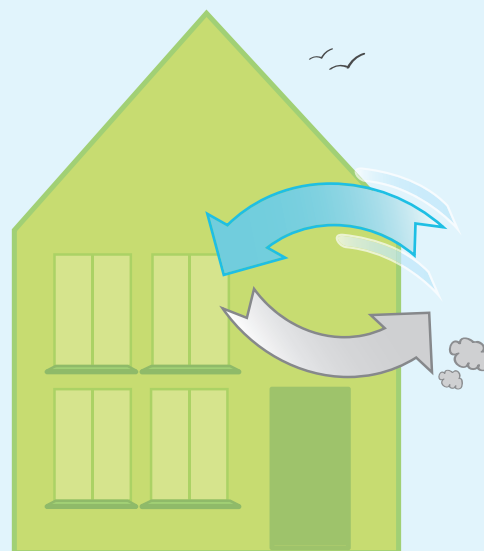


Op [www.bouwgezond.be](http://www.bouwgezond.be) vind je meer informatie over gezond (ver)bouwen en de relevante wetgeving. Je aannemer en/of architect kunnen je hierbij helpen.

Bij het klussen en knutselen (lijmen, producten)



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



**Ventileer** en verlucht extra bij het herinrichten van je huis

