**Tips voor een gezonde schoonmaak**

Nu we weer wat vaker binnen zitten, is het prettig om in een schoon huis te verblijven. Tijd voor een legertje schoonmaakproducten om vuiltjes te verwijderen en bacteriën uit te schakelen!

Maar wist je dat je met schoonmaken soms ook je gezondheid onder vuur neemt? Bij verkeerd gebruik van huishoudproducten kunnen schadelijke dampen vrijkomen. Volgens het antigifcentrum zijn huishoudproducten na geneesmiddelen de grootste oorzaak van ongevallen.

Ook ons afvalwater wordt vervuild door chemische middelen die we thuis gebruiken voor de schoonmaak. Vooral ammoniak en javel zijn slecht voor het milieu én de gebruiker.

Daarom enkele belangrijke tips voor een **gezonde** schoonmaak:

* **Lees het etiket** van producten: zo kom je te weten of een product gevaarlijk is en hoe je jezelf en eventueel je kinderen kan beschermen.
* **Koop liever geen producten met een gevaarsymbool,** er bestaan vaak minder gevaarlijke alternatieven.
* **Volg altijd de gebruiksaanwijzing en gebruik niet meer dan de aangegeven dosis!** Staat er niet op hoeveel je moet gebruiken, probeer dan eerst met zo weinig mogelijk: het is goedkoper, gezonder én beter voor het milieu.
* **Bewaar je huishoudproducten buiten het bereik van kinderen** en houd je kinderen beter uit de buurt tijdens het schoonmaken.
* **Bleekwater (javel) is geen schoonmaakmiddel:** het bleekt het vuil en kan ontsmetten, maar maakt niets schoon. Het is een gevaarlijk en ongezond product. Als je het ondanks de gezondheidsrisico’s toch wil gebruiken**, gebruik het dan zeker nooit samen met of net na andere producten** zoals ontkalker of ontstopper, anders komen er giftige chloordampen vrij!
* Schiet niet met een geweer op een mug: in een normale woning is het zelden nodig of zelfs nuttig om te ontsmetten. **Reinig gewoon met een allesreiniger zonder ontsmettingsproduct in of met milieuvriendelijke producten zoals azijn, groene zeep en soda.** Wil je toch ontsmetten na advies van je huisarts, dan moet je altijd eerst grondig schoonmaken, want anders heeft de ontsmetting geen effect.
* **Een herbruikbare vochtige microvezeldoek** is een uitstekend hulpmiddel om schoon te maken: doeltreffend, effectief en milieuvriendelijk.
* **Verdrijf geurtjes door verluchting! Vermijd spuitbussen en luchtverfrissers!** Ze verstuiven het product in fijne druppels die je gemakkelijk inademt en die zo je gezondheid schaden.
* **Was de vaatdoek of schoteldoek op 60°C en gebruik dagelijks een verse,** want na een dag een vaatdoek gebruiken zit deze vol bacteriën.
* Gebruik je stofzuigerzak niet te lang en maak de filters van je stofzuiger schoon in een sopje wanneer je er een nieuwe zak in zet of vervang ze door nieuwe filters. Lees je gebruiksaanwijzing.
* **Verlucht goed** tijdens en na het stofzuigen, vegen, schoonmaken met nat of afstoffen!
* Gebruik voor de schoonmaak niet te veel water zodat de hoeveelheid vocht in huis beperkt blijft. **Maak schoon met een vochtige dweil in plaats van met veel water.** Droog de vloer na het schoonmaken.