# 2021 Social media posts over de 4 vuistregels van Gezond Binnen

**Facebook post**s

***Posts over vier vuistregels***

Ook in normale tijden is het belangrijk om je kot gezond te houden. Doe daarom de check van onze 4 vuistregels:

1. Ventileer
2. Verlucht
3. Beperk vervuilende stoffen in huis
4. Laat je verwarmingstoestel nakijken en vermijd zo CO-vergiftiging

Meer info op [www.zorg-en-gezondheid.be/actieweek-gezond-binnen/vuistregels-voor-een-gezond-binnenmilieu](http://www.zorg-en-gezondheid.be/actieweek-gezond-binnen/vuistregels-voor-een-gezond-binnenmilieu)



***Posts per vuistregel***

**Post 1:**

Ken jij de 4 vuistregels voor gezonde lucht in huis? 🤓 Deze week delen we ze met jou!

VUISTREGEL 1: VENTILEER
Zorg voortdurend voor luchtdoorstroming door je huis.
Hoe?

Zet ventilatieroosters steeds open of zet je ramen op kiepstand of op een kiertje

👉 Meer info op [www.zorg-en-gezondheid.be/actieweek-gezond-binnen/vuistregels-voor-een-gezond-binnenmilieu](http://www.zorg-en-gezondheid.be/actieweek-gezond-binnen/vuistregels-voor-een-gezond-binnenmilieu)



**Post 2:**

Ken jij de 4 vuistregels voor gezonde lucht in huis? 🤓 Deze week delen we ze met jou!

VUISTREGEL 2: VERLUCHT

Zet je raam extra open.
Wanneer?

Tijdens vervuilende activiteiten of activiteiten met water!

👉 Meer info op [www.zorg-en-gezondheid.be/actieweek-gezond-binnen/vuistregels-voor-een-gezond-binnenmilieu](http://www.zorg-en-gezondheid.be/actieweek-gezond-binnen/vuistregels-voor-een-gezond-binnenmilieu)

 

**Post 3:**

Ken jij de 4 vuistregels voor gezonde lucht in huis? 🤓 Deze week delen we ze met jou!

VUISTREGEL 3: Beperk vervuilende stoffen in huis en verlucht.

Wat?

Vervuilende stoffen zoals luchtverfrissers, geurkaarsen of wierook vermijd je best. Rook niet binnen.

👉 Meer info op [www.zorg-en-gezondheid.be/actieweek-gezond-binnen/vuistregels-voor-een-gezond-binnenmilieu](http://www.zorg-en-gezondheid.be/actieweek-gezond-binnen/vuistregels-voor-een-gezond-binnenmilieu)

 

**Post 4:**

Ken jij de 4 vuistregels voor gezonde lucht in huis? 🤓 Deze week delen we ze met jou!

VUISTREGEL 4: Vermijd CO-vergiftiging door je verwarmingstoestel te laten nakijken.

Waarom?
CO is een geurloos, reukloos en dodelijk gas. Stel de controle van je vewarmingstoestellen niet uit en vermijd zo CO-vergiftiging!

👉 Meer info op [www.zorg-en-gezondheid.be/actieweek-gezond-binnen/vuistregels-voor-een-gezond-binnenmilieu](http://www.zorg-en-gezondheid.be/actieweek-gezond-binnen/vuistregels-voor-een-gezond-binnenmilieu)



**Algemene Twitter post**

Het is belangrijk om je kot gezond te houden, ook nu corona-epidemie minder prominent aanwezig is. Onze 4 vuistregels:

1. #Ventileer
2. #Verlucht
3. Beperk #vervuilendestoffen in huis
4. Kijk je verwarmingstoestel na om zo #COvergiftiging te vermijden

👉 Meer info op [www.zorg-en-gezondheid.be/actieweek-gezond-binnen/vuistregels-voor-een-gezond-binnenmilieu](http://www.zorg-en-gezondheid.be/actieweek-gezond-binnen/vuistregels-voor-een-gezond-binnenmilieu)

**Algemene LinkedIn post**

Om je kot gezond te houden, is het belangrijk om voldoende aandacht te hebben voor een gezonde binnenlucht. Doe daarom de check van onze 4 vuistregels:

1. Ventileer
2. Verlucht
3. Beperk vervuilende stoffen in huis
4. Laat je verwarmingstoestel nakijken en vermijd zo CO-vergiftiging

👉 Meer info op [www.zorg-en-gezondheid.be/actieweek-gezond-binnen/vuistregels-voor-een-gezond-binnenmilieu](http://www.zorg-en-gezondheid.be/actieweek-gezond-binnen/vuistregels-voor-een-gezond-binnenmilieu)

Extra info:

* Afbeeldingen: zie hieronder
* Heb je nog beelden of info nodig? Dan kan je dit opvragen via elisabeth.vercammen@gezondplus.be





