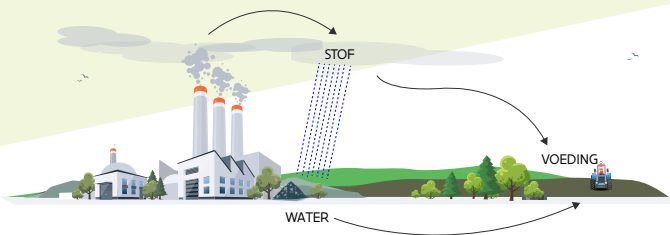


Hoe kom je in contact met zware metalen?

In Vlaanderen zijn er regio's waar meer zware metalen aanwezig zijn in het milieu. Dat komt door vroegere of huidige vervuiling door industrie. In die regio's vind je zware metalen in de omgevingslucht, in de bodem, in planten (groenten en fruit) en in grond- of regenwater.

Zware metalen in de lucht kan je inademen. Zware metalen vallen ook neer op groenten en fruit, ze worden ook opgenomen door de wortels uit vervuilde bodem. Die metalen komen in jouw lichaam terecht door het eten van groenten en fruit. Kinderen stoppen vaak hun handen in hun mond, waardoor ze vervuilde stof kunnen inslikken.

Om het contact met zware metalen te vermijden, neemt de overheid in die regio's maatregelen om de uitstoot van zware metalen te verminderen en om inwoners te informeren hoe ze contact kunnen verminderen. Je kan ook zelf zorgen voor minder contact met zware metalen. Op de afbeeldingen kan je zien wanneer en hoe je contact met die metalen kan vermijden.



Meer info?

Contacteer de Medische Milieukundige van het Lokaal Gezondheidsoverleg. Alle contactgegevens zijn te vinden op www.gezondheidenmilieu.be.

COLOFON

Departement Omgeving
Koning Albert-II laan 15 bus 553
1210 Brussel (postadres)
omgeving@vlaanderen.be

V.U.: Toon Denys - Secretaris-generaal, Departement Omgeving,
Koning Albert-II laan 15 bus 553, 1210 Brussel (postadres)



Meer gezondheid, minder zware metalen

brochure over het verminderen
van contact met zware metalen

Preventieve tips



Poets met nat

Je poetst best met nat om het stof weg te spoelen. Gebruik hiervoor leidingwater, en geen grond, put of regenwater.

Nat poetsen is beter dan stofzuigen of borstelen. Als je toch stofzuigt, gebruik dan een Hepa stofzuiger.



Was groenten en fruit

Was groenten en fruit met leidingwater voor het opeten of voor het bereiden. Op die manier spoel je zware metalen weg.

Als je zelf groenten wil telen, lees dan zeker de tips hiernaast.



Was speelgoed en knuffels

Spoel speelgoed en knuffels regelmatig af met leidingwater. Kinderen stoppen vaak voorwerpen in hun mond.

Het afspoelen zorgt ervoor dat zand en stof weggespoeld worden. Ontsmetten is niet nodig!



Voeten vegen

Veeg je voeten en laat je kinderen hun voeten vegen voor je het huis binnenstapt. Zo neem je geen vervuild stof mee in huis.

Spoel regelmatig de deurmat af met leidingwater. Rubberen deurmatten zijn het meest geschikt omdat je die gemakkelijk kan afspoelen.



Handen wassen

Laat kinderen steeds hun handen wassen na het buiten spelen en was je handen na het werken in de tuin.

Was steeds je handen vóór het eten, na het spelen en na het werken in de tuin. Zand en stof blijven kleven aan de handen. Kinderen stoppen vaak hun handen in de mond. Daarom is het belangrijk om regelmatig de handen te wassen.

Veilig zelf groenten telen?

Voor je zelf groenten of fruit teelt, is het belangrijk dat je weet of de bodem in je tuin vervuild is. Door een onderzoek van je tuingrond kan bepaald worden of die vervuild is en welke soorten je kan telen zonder risico voor je gezondheid. De ene groentesoort neemt gemakkelijker zware metalen op dan de anderen. Afhankelijk van een aantal factoren zoals soort groenten, hoeveelheid zware metalen, zuurtegraad en organisch stof kan je dikwijls nog groenten telen.

Groenten en fruit moet je altijd wassen of schillen voor gebruik.

Meer info vind je bij de Medisch Milieukundige van het Lokaal gezondheidsoverleg www.gezondheidsmilieu.be.

De Medisch Milieukundige kan je ook meer info geven of een bodemonderzoek van je tuin nodig is en kan je advies geven welke soorten je kan telen.