

# HOU JE HUIS GEZOND: KIES BEWUST!



**Vlaanderen**  
is zorgzaam en  
gezond samenleven

Hoe beperk je vervuilende stoffen in je huis?

## Wist je dat de lucht in je woning meer vervuild kan zijn dan de buitenlucht?

De producten die we gebruiken of nieuwe materialen in huis vervuilen onze lucht zonder dat we het kunnen zien. En dat kan een 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 te gebruiken. Zorg ook elke dag voor verse lucht in huis. Dan stapelen schadelijke stoffen zich niet op.

### TIP 1: KIES EN GEBRUIK JE SCHOONMAAK- EN HUISHOUDPRODUCTEN BEWUST



- Vermijd producten met **gevaarsymbolen**.
- Producten met een **ecolabel** zijn beter voor het milieu en bevatten minder gevaarlijke stoffen.
- Gebruik **geen spuitbussen of sprays**.
- **Ontsmettingsmiddelen** zoals javel (bleekwater) zijn zelden nodig om te poetsen.
- Bewaar **schoonmaakproducten** buiten het bereik van kinderen.
- Volg de **gebruiksaanwijzing**.
- Hou je aan de **aanbevolen dosis**.
- Meng geen verschillende producten.
- Vermijd geurstokjes en huisparfum.

### 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 ook vast op meubels, stoffen en speelgoed. Deze schadelijke stoffen vergroten de kans op astma, middenoorontstekingen en wiegendood bij kinderen.

**Ook bij het branden van wierookstokjes en geurkaarsen komen schadelijke stoffen vrij. Vermijd deze producten.** Gebruik je ze toch? Gebruik ze kort en verlucht goed.

### TIP 3: VERMIJD SPUITBUSSEN OF SPRAYS



Spuitbussen en sprays brengen fijne druppeltjes in de lucht. **Deze druppeltjes bevatten schadelijk stoffen** zoals bijvoorbeeld het geurtje van het product. Deze stoffen kan je inademen en kunnen je luchtwegen irriteren. Kies liever voor frisse buitenlucht: open je raam.

Gebruik je toch een spuitbus of spray?  
Doe dit dan buiten of verlucht de ruimte.

### TIP 4: STOOK NIET... OF STOOK SLIM

**Bij verbranding in je kachel of haard komen heel wat schadelijke stoffen vrij.** 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.
- Gebruik alleen droog en onbehandeld hout.
- Stook nooit bij mistig of windstil weer.

Stook je toch?

Doe het dan op de juiste manier en kijk voor alle tips op [www.vmm.be/houhetgezond](http://www.vmm.be/houhetgezond).

### TIP 5: VERMIJD PESTICIDEN



Pesticiden zijn producten tegen ongewenste planten, insecten, schimmels, ...  
**Pesticiden zijn schadelijk voor je gezondheid en het milieu.**

Voorkom dat je pesticiden nodig hebt. Kies voor niet-chemische alternatieven (bodembedekker, rattenvallen, vliegenramen, muggennetten, ...). Scan de **QR-code** voor praktische tips.

Toch een pesticide nodig? Neem de nodige voorzorgen.  
Koop en gebruik ook niet meer dan je nodig hebt.



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



- **Ga je je huis (her)inrichten?** Of het nu gaat om nieuwe meubels plaatsen, een verfbeurt of een opknapwerkje: sta even stil bij wat je precies in huis haalt. Uit veel nieuwe materialen verdampen de eerste maanden schadelijke, chemische stoffen, ... Meer info hierover vind je op [www.emissielabels.be](http://www.emissielabels.be).
- Kies voor **tweedehands meubilair**. De schadelijke stoffen zijn er vaak al uit verdwenen.
- Volg altijd de **gebruiksaanwijzing** van producten.
- Draag indien nodig **beschermende kleding** en een geschikt mondkapje wanneer je klust.
- Renoveer je **babykamer** minstens zes maanden voor de geboorte.
- Zorg **tijdens en na het klussen** voor extra verse lucht in je woning en voer zo ongezonde stoffen af.



### Ga je grondig verbouwen?

- Geef bij elke stap van de verbouwing aandacht aan gezonde binnenlucht en **ventilatie**.
- Kies voor hittebestendige maatregelen zoals **zonnewering**, groendak en/of groengevels, extra (dak)isolatie ... Zo hou je je huis koel in warme periodes.
- Ga voor materialen met een **ecolabel**.
- **Zorg voor extra verse lucht in je woning**. Minstens 2 jaar bij nieuwbouw en renovatie. Zo voer je schadelijke 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.