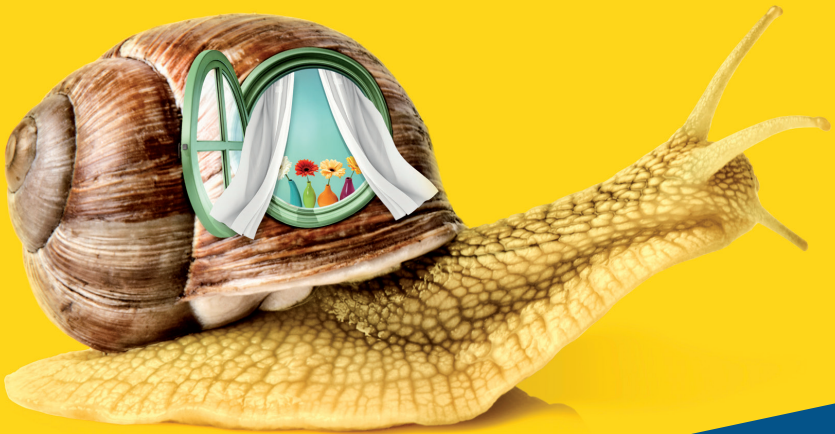




Vlaanderen

is zorgzaam en
gezond samenleven



GEZONDE BINNENLUCHT

Beperk vocht en vervuilende stoffen,
vermijd CO-vergiftiging en zorg voor
verse lucht in je huis

DEPARTEMENT
ZORG

departementzorg.be

WAAROM IS GEZONDE BINNENLUCHT BELANGRIJK?

In de binnenlucht zitten schadelijke stoffen die je ziek kunnen maken: irritatie van de ogen en luchtwegen, hoofdpijn, allergie, astma ... Sommige stoffen zijn ook kankerverwekkend en koolstofmonoxide (CO) kan tot coma en zelfs tot de dood leiden. Te veel vocht kan leiden tot schimmelgroei en ook schimmels kunnen gezondheidsproblemen geven. Zwangere vrouwen, kinderen, ouderen en zieken zijn het meest kwetsbaar.

Daarom is het belangrijk om de drie vuistregels voor een gezonde binnenlucht te volgen:

- 1. Beperk vocht en vervuilende stoffen**
- 2. Vermijd CO-vergiftiging**
- 3. Zorg elke dag voor verse lucht in je huis**

Zo niet, stapelen vocht en schadelijke stoffen, zoals radon, CO, verbrandingsproducten, stoffen die vrijkomen uit bouwmaterialen, meubels, gordijnen ... zich op in de woning.

In deze brochure vind je meer informatie over de vuistregels, alsook tips om ze toe te passen.



BEPERK VOCHT EN VERVUILENDE STOFFEN

De eerste stap naar een gezonde binnenlucht is het beperken van stoffen die de binnenlucht vervuilen. Denk hierbij aan tabaksrook, vocht en schimmel, schoonmaak- en verzorgingsproducten, vluchtige stoffen die vrijkomen bij nieuwe meubels en verven, fijnstof door houtstook, ...

BINNEN ROKEN

Rook niet binnen. Dit is ongezond voor iedereen, zeker voor kinderen. De rook die je uitblaast en de rook van je sigaret zitten vol giftige stoffen en blijven lang in je huis hangen. Verluchten helpt onvoldoende. Ook bij het gebruik van de e-sigaret komen schadelijke stoffen vrij. Vape daarom nooit binnen.

DE WAS DROGEN

- > Droog de was bij voorkeur buiten.
- > Als dat niet kan, zorg voor verse lucht in de ruimte.



SCHOONMAKEN

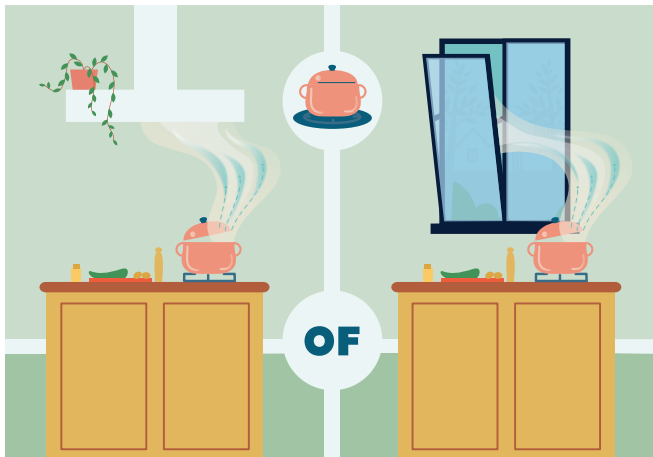
- > Zet je raam open tijdens en na het poetsen om het vocht en de chemische stoffen af te voeren.
- > Kies voor producten zonder gevaarsymbool en volg de gebruiksaanwijzingen.
- > Gebruik bij voorkeur producten met een ecolabel. Lees hier meer over op www.emissielabels.be.
- > Hou je aan de aanbevolen dosis.
- > Kies liever voor een gewone fles met schroefdop dan voor een spuitbus of spray.
- > Gebruik geen ontsmettingsmiddelen zoals javel (bleekwater). Ze kunnen schadelijk zijn voor je gezondheid.
- > Meng geen producten want dan kunnen er gevaarlijke gassen ontstaan.
- > Vermijd luchtverfrissers, (geur)kaarsen en wierook want ze brengen schadelijke stoffen in de lucht.



! Bewaar schoonmaakproducten buiten het bereik van kinderen.

KOKEN

- > Zorg voor een goed werkende dampkap met afvoer naar buiten.
- > Heb je geen goede dampkap of geen afvoer naar buiten? Zet dan tijdens en na het koken het raam open.
- > Laat de dampkap ook na het koken nog even aan staan
- > Bij koken op gas komen verbrandingsgassen vrij. Let hierbij dus extra op het gebruik van de dampkap. Ben je van plan een nieuw fornuis te kopen? Kies dan voor een elektrisch fornuis.



STOKEN

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. Door minder of bewuster te stoken zorg je voor minder schadelijke rook voor jezelf en je burens.

Stook je toch?

Kies dan voor een gepaste kachel of haard, stook op de correcte manier en met de gepaste brandstof.

Meer tips en info op www.vmm.be/houhetgezond.

Kijk voor meer informatie over CO in het volgende hoofdstuk.

DOUCHEN EN BADEN

- > Zorg voor een goede afvoer van vocht tijdens en na het douchen of baden. Zet je ventilatie aan of open het raam.
- > Hang het douchegordijn en de gebruikte handdoek open zodat ze goed kunnen drogen.
- > Maak de wanden van de douche en het bad droog, bij voorkeur met een aftrekker zodat het water wordt afgevoerd. Gebruik je een doek, wring die goed uit zodat er niet te veel vocht uit moet verdampen.



BOUWEN EN VERBOUWEN

- > Zorg voor extra verse lucht:
 - Gedurende zes maanden na schilderwerken en de aankoop van nieuwe meubelen, gordijnen ...
 - Minstens twee jaar bij nieuwbouw en renovatie
- > Verwarm ook voldoende tijdens en na de verbouwingen.
- > Kies voor hittebestendige maatregelen zoals zonnewering, groendak en/of groengevels, extra (dak)isolatie, ... Zo hou je je huis koel in warme periodes.
- > Kies voor tweedehandsmeubelen en bouwmaterialen met zo weinig mogelijk emissies.
Lees hier meer over op www.emissielabels.be.
- > Renoveer je babykamer minstens zes maanden voor de geboorte.



⚠ Ook bij creatieve activiteiten kunnen vervuilende stoffen in de lucht komen. Zorg voor extra verse lucht bij deze activiteiten.

VERMIJD CO-VERGIFTIGING

CO wordt een stille doder genoemd omdat het een giftig, dodelijk gas is dat je niet smaakt, ruikt of ziet. CO ontstaat bij onvolledige of slechte verbranding bij toestellen met een vlam, of werkend op gas, hout, kolen, stookolie of petroleum.

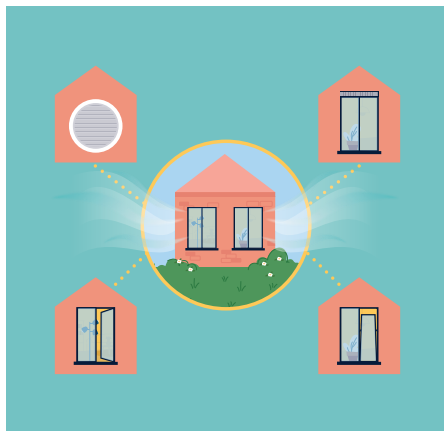
Volg deze tips om een CO-vergiftiging te voorkomen:

- > **Controleer:** Laat je verwarmingstoestel plaatsen en onderhouden door een erkend vakman.
- > **Ventileer en verlucht:** Zorg 24 uur op 24 voor een aanvoer van verse lucht, zeker bij toestellen die zuurstof uit de ruimte halen.
- > **Alarmeer:** Plaats kwaliteitsvolle CO-melders en test ze regelmatig. Plaats ze in de juiste ruimtes en op de juiste plaats. Lees hier meer over op www.co-risico.be.
- > **Reageer snel bij symptomen.**
Evacueer, verlucht en bel de hulpdiensten via 112.
- > **Gebruik bij voorkeur elektrische bijverwarming** in plaats van verplaatsbare verwarmingstoestellen op gas of petroleum.
Doe je dit toch?

- Gebruik het toestel niet langer dan 10 minuten per half uur.
- Gebruik het toestel niet als je slaapt.
- Plaats het toestel niet in kleine ruimtes.
- Zet altijd een raam open tijdens gebruik.



ZORG VOOR VERSE LUCHT IN JE HUIS



Het is belangrijk om elke dag voor verse lucht in je huis te zorgen. Een gezonde binnenlucht zorgt voor minder kans op virusverspreiding, vermoeidheid, irritaties en hoofdpijn en op minder vervuilende stoffen zoals fijnstof en vluchtige organische componenten.

Zorgen voor verse lucht kan via een ventilatiesysteem, ventilatieroosters of door het raam open te zetten.

HEB JE EEN MECHANISCH VENTILATIESYSTEEM IN JE WONING?

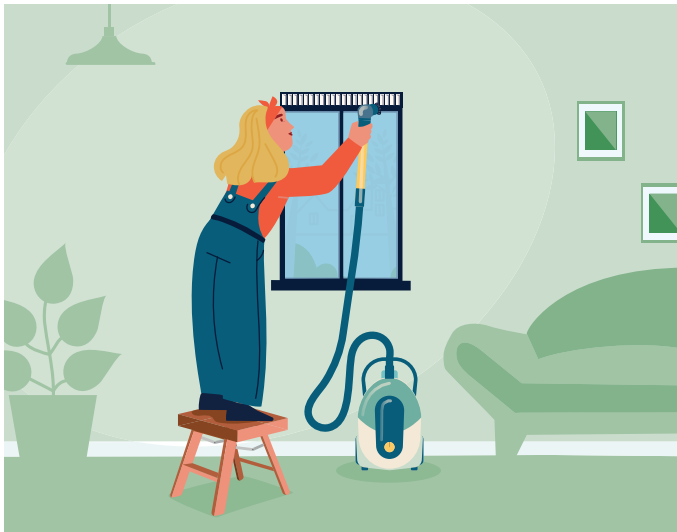
- > Volg de instructies van de installateur voor het onderhoud van het systeem.
- > Zet het ventilatiesysteem nooit uit.
- > Zet roosters altijd open en maak ze elke twee tot zes maanden schoon met een stofzuiger.
- > Controleer de filters minstens om de drie maanden en reinig of vervang ze als dat nodig is.
- > Zorg voor doorstroomopeningen zoals roosters in muren of deuren of spleten onder deuren.

Meer informatie over ventilatie en ventilatiesystemen vind je op www.omgeving.vlaanderen.be/hoe-ventileren.

HEB JE GEEN MECHANISCH VENTILATIESYSTEEM IN JE WONING?

Zorg voor verse lucht via ramen of roosters.

- > Zet roosters altijd open en maak ze elke twee tot zes maanden schoon een met een stofzuiger.
- > Zorg voor een goede luchtdoorstroming. Stop de spleten onder je binnendeuren niet dicht.
- > Zet ramen en roosters open aan verschillende kanten van je woning en op verschillende verdiepingen voor een efficiëntere verluchting.
- > Varieer de opening van je ramen of roosters naargelang van de weersomstandigheden. Zo mag de opening minder groot zijn als het koud is of als er veel wind is.
- > Voor de veiligheid, gebruik een raamstopper en zorg voor inbraakbeveiliging.



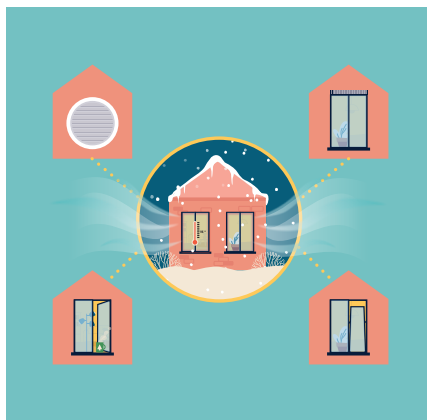
WOON JE LANGS EEN DRUKKE WEG?

- > Verlucht bij voorkeur buiten de spitsuren.
- > Zet een raam open zo ver mogelijk van de drukke weg.
- > Als je geen keuze hebt, zorg toch voor verse lucht in je huis. Anders stapelen de vervuilende stoffen zich binnen op.
- > Bij de plaatsing van een ventilatiesysteem: zorg ervoor dat de luchttoevoer zich niet aan de straatkant van de woning bevindt.



WAT TIJDENS DE WINTER?

- > Voor een gezonde binnenlucht is het noodzakelijk te zorgen voor verse lucht, ook in de winter.
- > In een verwarmde ruimte zal verse lucht altijd voor wat energieverlies zorgen. Maar een gezonde binnenlucht is toch belangrijk.
- > Laat het niet te koud worden in je woning. Probeer minstens 15 °C na te streven om de kans op condensatie te verkleinen. Dit herken je aan natte of vochtige muren of ramen. Dit verhoogt de kans op schimmel.



Verantwoordelijke uitgever

Karine Moykens
Secretaris-generaal
Departement Zorg
Simon Bolivarlaan 17 - 1000 Brussel
www.departementzorg.be

Samenstelling

Afdeling Preventief Gezondheidsbeleid

Depotnummer

D/2024/3241/195

Uitgave

Juli 2024



www.gezondbinnen.be