

## Checklist PFAS

### Wat is deze checklist?

Zowel in Vlaanderen als in Europa nemen overheden momenteel reeds maatregelen om de blootstelling aan PFAS van de bevolking te verminderen. Daarnaast kan u ook zelf dingen doen om uw blootstelling aan PFAS te verminderen. Deze checklist is een lijst met eenvoudige **maatregelen** die u kan nemen om uw blootstelling aan PFAS te verminderen. We raden sterk aan dat het hele gezin deze maatregelen volgt.

### Hoe gebruik ik deze checklist?

Blootstellingsbron	Maatregelen
In de <b>linkerkolom</b> ziet u telkens <b>blootstellingsbronnen</b> staan. Dit zijn mogelijke manieren waarop u blootgesteld kan worden aan PFAS. Kruis de blootstellingsbronnen aan die bij u (en uw gezinsleden) van toepassing kunnen zijn.	In de <b>rechterkolom</b> staan mogelijke <b>maatregelen</b> die u (en uw gezinsleden) kunnen nemen om blootstelling aan PFAS te verminderen. Probeer deze maatregelen zo goed mogelijk toe te passen om zo toekomstige blootstelling aan PFAS te verminderen.

Er zijn ook bronnen voor PFAS in uw omgeving waar u zelf niets aan kan doen. Hiervoor moeten er nog verdere maatregelen genomen worden.

### 'No regret-maatregelen'

In sommige gemeentes met een lokale PFAS-vervuiling werden door het Agentschap Zorg en Gezondheid 'no regret-maatregelen' geadviseerd. Dit zijn voorzichtigheidsmaatregelen die worden aanbevolen om de blootstelling aan PFAS van de bewoners van de gemeentes te beperken.

Meer informatie over PFAS en PFAS-vervuiling in Vlaanderen is te vinden via

[www.vlaanderen.be/pfas-vervuiling](http://www.vlaanderen.be/pfas-vervuiling)

of



Blootstellingsbron	Maatregelen
<input type="checkbox"/> Ik gebruik <b>antikleefpannen</b> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gebruik bij voorkeur keukengerei in roestvrij staal of gietijzer, of alternatieve (keramische of emaille) antikleefpannen.</li> <li>➤ Zorg dat u de antikleeflaag van pannen niet beschadigt bv. door houten lepels te gebruiken, door niet té hoog te verwarmen, enz.</li> <li>➤ Breng oude antikleefpannen/potten naar het recyclagepark wanneer ze bekrast of beschadigd zijn.</li> </ul> <p><b>Weetje:</b> Er komen steeds meer producten op de markt waarin PFAS zijn weggelaten of worden vervangen.</p>
<input type="checkbox"/> Ik drink uit <b>kartonnen drinkbekers</b> of ik eet maaltijden uit <b>voedingsverpakkingen</b> (vb. pizza uit pizzadozen, fast food, frietjes uit frietzakjes).	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Probeer het drinken uit kartonnen drinkbekers of het eten van maaltijden uit voedingsverpakkingen te beperken.</li> <li>➤ Verwarm kant-en-klare maaltijden niet in de verpakking, maar haal ze uit de verpakking en leg ze op een bord om ze op te warmen.</li> <li>➤ Varieer voldoende in uw voeding. Kies zoveel mogelijk voor plantaardige en verse, onbewerkte producten.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Ik eet <b>organvlees</b> (bv. lever).	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Eet maximum één keer om de twee weken organvlees.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Ik gebruik <b>grondwater</b> (putwater) om te drinken of te koken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Indien er geen aansluiting op het leidingwater mogelijk is, kan u éénmaal uw putwater laten analyseren op PFAS. Dit kan gratis via: <a href="mailto:drinkwater@vlaanderen.be">drinkwater@vlaanderen.be</a> of op <a href="http://www.vmm.be/water/grondwater/aanvraag_onderzoek_putwater.docx/view">www.vmm.be/water/grondwater/aanvraag_onderzoek_putwater.docx/view</a>.</li> </ul> <p>Indien u wel kan aansluiten op leidingwater kan u terecht bij een erkend laboratorium (<a href="http://www.omgeving.vlaanderen.be/overzichtslijsten-erkende-personen-bedrijven-opleidingscentra">www.omgeving.vlaanderen.be/overzichtslijsten-erkende-personen-bedrijven-opleidingscentra</a>) en kan u het analyseverslag ter interpretatie bezorgen aan <a href="mailto:drinkwater@vlaanderen.be">drinkwater@vlaanderen.be</a>.</p>

Blootstellingsbron	Maatregelen
<input type="checkbox"/> Ik heb onlangs een <b>nieuw tapijt</b> of <b>nieuwe meubelstukken</b> gekocht.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verlucht de kamer waarin het nieuw tapijt of meubelstuk staat voldoende, dit wil zeggen een aantal keer per dag. Volg hiervoor de richtlijnen van Gezond Leven: <a href="http://www.gezondleven.be/themas/gezondheid-en-milieu/gezond-binnen/gezonde-binnenlucht/ventileren-en-verluchten">www.gezondleven.be/themas/gezondheid-en-milieu/gezond-binnen/gezonde-binnenlucht/ventileren-en-verluchten</a>.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Ik spuit mijn schoenen, tassen, jassen, tapijten, gordijnen, zetels of andere meubelstukken in met <b>product</b> om ze <b>water- en vetafstotend</b> te houden.  <input type="checkbox"/> Ik gebruik <b>boenwas</b> om het zadel van een paard of een fiets te behandelen of ik gebruik <b>smeermiddelen</b> om fietsonderdelen of auto-onderdelen te onderhouden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gebruik geen water- of vetafstotende sprays/boenwas/smeermiddelen met PFOS/PFOA. Probeer middelen met "PFC", "PFTE" (teflon), "fluor" en "perfluor(o)" te vermijden.</li> <li>➤ Gebruikt u toch water- en vetafstotende sprays/boenwas/smeermiddelen, gebruik ze dan liefst buitenshuis en met handschoenen aan. Lukt buitenshuis niet, probeer ze dan niet in de leefruimte van uw woning te gebruiken, maar vb. in de gang of in de garage. Verlucht nadien voldoende. Volg hiervoor de richtlijnen van Gezond Leven: <a href="http://www.gezondleven.be/themas/gezondheid-en-milieu/gezond-binnen/gezonde-binnenlucht/ventileren-en-verluchten">www.gezondleven.be/themas/gezondheid-en-milieu/gezond-binnen/gezonde-binnenlucht/ventileren-en-verluchten</a>.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Ik heb onlangs nieuwe <b>water- of vetafstotende kledij</b> of spullen gekocht (vb. regenjas, paraplu, ...).	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Laat uw nieuwe spullen buiten verluchten vooraleer u ze voor het eerst gebruikt of aandoet.</li> <li>➤ Indien mogelijk, was eerst de nieuwe spullen vooraleer u ze voor het eerst gebruikt of aandoet.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Ik heb onlangs een kamer of meubelstuk <b>geverfd, vernist of gelakt</b> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verlucht die kamer (waar het meubelstuk staat) voldoende, dit wil zeggen een aantal keer per dag. Volg hiervoor de richtlijnen van Gezond Leven: <a href="http://www.gezondleven.be/themas/gezondheid-en-milieu/gezond-binnen/gezonde-binnenlucht/ventileren-en-verluchten">www.gezondleven.be/themas/gezondheid-en-milieu/gezond-binnen/gezonde-binnenlucht/ventileren-en-verluchten</a>.</li> </ul>

Blootstellingsbron	Maatregelen
<input type="checkbox"/> Ik heb onlangs mijn <b>parket geboend</b> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reinig uw huis dan grondig met nat en verlucht de kamer waarin u de parket geboend hebt voldoende, dit wil zeggen een aantal keer per dag. Volg hiervoor de richtlijnen van Gezond Leven: <a href="http://www.gezondleven.be/themas/gezondheid-en-milieu/gezond-binnen/gezonde-binnenlucht/ventileren-en-verluchten">www.gezondleven.be/themas/gezondheid-en-milieu/gezond-binnen/gezonde-binnenlucht/ventileren-en-verluchten</a>.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Ik heb onlangs een <b>brandblusser</b> gebruikt	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reinig uw huis dan grondig met nat en verlucht de kamer waarin u de brandblusser hebt moeten gebruiken. Volg hiervoor de richtlijnen van Gezond Leven: <a href="http://www.gezondleven.be/themas/gezondheid-en-milieu/gezond-binnen/gezonde-binnenlucht/ventileren-en-verluchten">www.gezondleven.be/themas/gezondheid-en-milieu/gezond-binnen/gezonde-binnenlucht/ventileren-en-verluchten</a>.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Ik (of de poetshulp) gebruik <b>schoonmaakmiddelen</b> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Controleer de labels van schoonmaakmiddelen en probeer de middelen met "PFC", "PFTE" (teflon), "fluor" en "perfluor(o)" te vermijden.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Ik gebruik <b>cosmetica</b> (bv. nagellak, oogmake-up, foundation) of <b>verzorgingsproducten</b> (vb. shampoo, zonnemelk, bodylotion, handcrème, flosdraad).	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Controleer de labels van cosmetica en verzorgingsproducten en probeer de middelen met "PFC", "PFTE" (teflon), "fluor" en "perfluor(o)" te vermijden.</li> </ul> <p>Een <b>uitzondering</b> hierop is fluoride in tandpasta: hier gaat het niet om een perfluorverbinding. Fluoride in tandpasta is nodig om het tandglazuur te versterken.</p>

Blootstellingsbron	Maatregelen
<p><input type="checkbox"/> Ik kom met <b>PFAS in contact via mijn opleiding, beroep of hobby</b>, bv.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in een laboratorium</li> <li>- in de chemische industrie</li> <li>- in de textielindustrie</li> <li>- in de metaalindustrie</li> <li>- bij het lassen</li> <li>- bij de brandweer</li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Probeer indien mogelijk te douchen of om te kleden voordat u naar huis terugkeert. Lukt dat niet, dan spoelt u best uw huid (handen, armen, ...) met water en kleeft u om vooraleer u de leefruimte binnenkomt (bv. in de gang of garage).</li> <li>➤ Probeer u tijdens uw werk, hobby of opleiding zoveel mogelijk te beschermen tegen de blootstelling van PFAS, bv. via het dragen van beschermkledij.</li> <li>➤ Meer informatie hierover kunt u vragen aan de arbeidsgeneeskundige dienst van uw bedrijf.</li> </ul>
<p><input type="checkbox"/> Ik maak me zorgen over een mogelijke <b>PFAS-vervuiling</b> van de <b>bodem</b> in mijn tuin en twijfel daarom of ik nog groenten, fruit of eieren van eigen kweek mag eten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Indien u een analyse van een bodemstaal wil laten uitvoeren, kan u terecht bij een erkend laboratorium (<a href="http://www.omgeving.vlaanderen.be/overzichtslijst-en-erkende-personen-bedrijven-opleidingscentra">www.omgeving.vlaanderen.be/overzichtslijst-en-erkende-personen-bedrijven-opleidingscentra</a>).</li> </ul> <p>Daarnaast is het altijd goed om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zoveel mogelijk te kiezen voor plantaardige en verse, onbewerkte producten.</li> <li>➤ Uw groenten en fruit altijd te wassen. Dit doet u best met lauwwarm water.</li> <li>➤ Goed en regelmatig uw handen te wassen, zeker vóór het eten, na het buitenspelen en na het werken in de tuin.</li> </ul>
<p><input type="checkbox"/> Ik maak me zorgen over het doorgeven van PFAS via <b>borstvoeding</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ De voordelen van borstvoeding voor het kind en de moeder blijven belangrijker dan het risico dat kinderen via moedermelk blootgesteld worden aan PFAS.</li> </ul>