

ARTIKEL

**Afzender:** Logo Brugge-Oostende vzw

**Ideale publicatiemaand:** november 2019

# Woon gezond, kies bewust!

**Hou je huis gezond. Kies bewust!**

Wist je dat de lucht in je woning meer vervuild kan zijn dan de lucht buiten? Zonder dat je het soms weet, vervuil je de lucht binnen door allerlei producten te gebruiken of door nieuwe materialen in huis te halen. Dit kan ongezond zijn voor jouw en je huisgenoten. Gelukkig kan je daar zelf gemakkelijk iets aan doen! Vermijd oorzaken van vervuiling in je woning of neem ze weg!

Kies bewust, klus en (ver)bouw gezond en verlucht je woning voldoende. Zo zorg je ervoor dat jouw woning een gezonde woning wordt en blijft!

**Bekijk, kies en koop gezonder**

* Steeds meer mensen beseffen hoe belangrijk etiketten op producten zijn. Lees het etiket en zorg dat je goed weet wat het wil zeggen: volg je de gebruiksaanwijzing goed, dan kan je écht heel veel gezondheidsrisico’s vermijden!
* Kies best voor schoonmaakproducten zonder gevarensymbool. Zo vermijd je nog gemakkelijker dat jij of je huisgenoten producten verkeerd gebruiken.
* Spuitbussen vernevelen producten in fijne druppeltjes die je gemakkelijker kan inademen. Dit kan heel ongezond zijn. Geef de voorkeur aan producten die je niet moet spuiten.
* Heb je last van onaangename geurtjes in huis? Verberg ze niet gewoon met producten zoals luchtverfrissers maar verlucht je woning extra. Zoek de bron van die onaangename geurtjes en pak deze aan.
* Heb je een kachel of open haard? Kies dan altijd voor droog, onbehandeld hout. Zo zorg je ervoor dat er minder schadelijke stoffen vrijkomen bij de verbranding.

**Klus gezond**

* Of het nu gaat om een verfbeurt of een opknapwerkje, denk even over wat je in huis haalt: lees de gebruiksaanwijzing en voorzorgsmaatregelen van producten en materialen.
* Voer ongezonde stoffen af door extra te verluchten.
* Draag indien nodig beschermende kledij zoals een veiligheidsbril, mondmasker… en volg altijd de instructies in de gebruiksaanwijzing. Zo bestaan er verschillende soorten mondmaskers, waarvan sommige dienen om groot stof tegen te houden, andere beschermen je tegen kleiner en nog ongezonder stof of tegen chemische dampen.

**(Ver)bouw gezond**

Bespreek gezond wonen met je architect en aannemer: hoe is gezondheid in je bouw- of renovatieproject opgenomen? Heb je genoeg aandacht voor gezonde ventilatie, isolatie en klimaatbestending (ver)bouwen? Deze bepalen voor een groot stuk of je de luchtkwaliteit en temperatuur in je woning gezond kan houden. Pak je dit goed aan, dan leg je de basis van een jarenlange bescherming van jouw gezondheid en die van je gezin!

Ook na een grondige renovatie of bouwen raden we aan gedurende lange tijd extra te verluchten om het bouwvocht (uit metselwerk, plakwerk,…) en andere stoffen uit bouwmaterialen naar buiten af te voeren.

Op zoek naar meer info? Neem een kijkje op www.gezondbinnen.be en www.bouwgezond.be.

Extra info:

* Bronnen:
  + www.gezondbinnen.be
  + www.bouwgezond.be

