

Anders dan je misschien denkt, is een gezonde leefomgeving meer dan enkel het milieu buiten. Ook binnen – thuis of op het werk – is een zuiver leefmilieu van vitaal belang. Recent onderzoek toont aan dat de lucht in een gebouw vaak meer verontreinigd is dan de buitenlucht. Muffe en stoffige ruimtes, vochtige binnenmuren, vervelende geurtjes, ... wie kent ze niet?

De gevolgen kunnen heel uiteenlopend zijn: hoofdpijn, een lopende neus, irritatie van de ogen, infectie van de luchtwegen, allergieën, een verminderde concentratie, ...

Soms ligt ongezonde binnenlucht aan een structureel, bouwtechnisch probleem. Dan kom je er enkel met behulp van een deskundige uit. Maar veel vaker heb je de kwaliteit van de binnenlucht zelf in de hand. En dan is het heel simpel. Fris begonnen is half gewonnen: een goede ventilatie en verluchting is je grootste troef bij het creëren van een gezond binnenmilieu. Maar ook de rest is kinderspel. Deze folder als geheugensteuntje.

Hou deze tips in je achterhoofd. Ze houden je gezond!

EEN OPEN RAAM ADEMT BETER

De kwaliteit van het binnenmilieu is vaak ondermaats. In een niet-geventileerde ruimte verdwijnt frisse lucht binnen het half uur. In plaats daarvan ontstaat er een opstapeling van vocht en schadelijke stoffen: je ademt koolstofdioxide uit, je rookt een sigaret, je poetst met bleekwater, je zweet, je kookt, je doucht, je vernist een kast, je leest een krant (verse drukinkt), je hebt een vochtige muur en hierop groeien schimmels, ...

Een ingebouwd ventilatiesysteem dat je huis voortdurend van verse lucht voorziet, is dan ook geen overbodige luxe. De meeste oude gebouwen zijn echter niet uitgerust met een dergelijk systeem. Hou je raam daarom op een kier of installeer ventilatieroosters. Verlucht bovendien extra bij vochtproducerende activiteiten als koken en douchen, tijdens het slapen en bij gebruik van poetsmiddelen en materialen als verf, vernis en vezelplaten. Frisse lucht is gezonder en fijner om in te werken.

AFGESTOFT STAAT NETJES

Stof is de uitgelezen woonplaats voor bacteriën, schimmels en huisstofmijten. Deze huisgenoten van microformaat scheiden allergenen af, prikkelende stoffen die bij sommige mensen allergische reacties veroorzaken: niezen, moeilijk kunnen ademen, een verstopte neus, geïrriteerde ogen. Hoewel de huisstofmijt uit een normale woning niet geheel is weg te bannen, los je al veel op door je huis regelmatig te ventileren. Daarnaast is het van groot belang je woning zo stofvrij mogelijk te houden. Stofmijten voeden zich immers met stof, huidschilfers en vuil. Stof vind je overal: op vensterbanken en planten, in tapijten en gordijnen, in open rekken en stoffen meubels.

Stof bestrijd je het best door regelmatig schoon te maken met nat of met microvezeldoekjes. Maak het je gemakkelijk en kies voor gesloten kasten en gladde, eenvoudig te poetsen materialen en meubels. Vermijd vezelig behang of kamerbreed tapijt. Beddengoed was je regelmatig. Doe dit ook met gordijnen of verwijder ze als ze niet echt een functie hebben.



POETS EN KLUS GEZOND

Vluchtige organische stoffen. Je komt er dagelijks mee in aanraking. Ze komen voor in heel wat huishoudproducten, bouwmaterialen en meubels: je vindt ze in verf, lijmen, vernissen, schoonmaakmiddelen, geurverfrissers, mottenballen, vezelplaten, sigarettenrook, als drijfgas in spuitbussen haarlak en parfum, ... Vluchtige stoffen vormen vooral een probleem als je ze binnen gebruikt. Ze geven soms geurhinder; je kan er duizelig of misselijk van worden; je ogen, luchtwegen en huid kunnen geïrriteerd raken. Bepaalde stoffen, zoals benzeen, kunnen op lange termijn zelfs tot kanker leiden.

Gebruik in huis alternatieven die minder of geen schadelijke oplosmiddelen bevatten. Kies voor spuitbussen zonder drijfgas en voor verf en vernis op water- of acrylaatbasis. Vermijd luchtverfrissers. Gebruik zo weinig mogelijk vezelplaat. Bevestig vasttapijt niet met lijm, maar met tape. Verlucht de kamer grondig tijdens en na de werken. Lees steeds het etiket alvorens met een product aan de slag te gaan.

6 tips

voor een gezond binnenmilieu

- * Een open raam ademt beter
- * Afgestoft staat netjes
- * Poets en klus gezond
- * Buiten, die sigaret
- * Geef CO geen kans
- * Overal fris



- * Wil je meer weten over een gezond binnenmilieu en de gevolgen ervan voor je gezondheid?
- * Wil je werken aan een gezondere leefomgeving thuis en op het werk?

voor meer info * www.mmk.be/gezondwonen



Deze campagne is een realisatie van de Medisch Milieukundigen bij de LOGO's en LOGO Pajottenland/Zennevallei

BUITEN, DIE SIGARET

In ruimtes waar gerookt wordt, is rook de grootste bron van verontreiniging. Als je een sigaret, sigaar of pijp opsteekt, breng je allerlei schadelijke stoffen in de lucht: teer, nicotine, fijn stof, CO, ... Roken kan leiden tot astma, bronchitis en kanker. Als je rookt, heeft dit niet alleen een effect op jouw gezondheid. Ook niet-rokers roken mee. Kinderen en baby's zijn extra gevoelig voor rook.

De beste oplossing is stoppen met roken. Omdat dit niet voor iedereen even makkelijk is, vind je hier ook enkele andere tips. Rook zoveel mogelijk buiten. Zo hou je anderen uit de schadelijke damp. Als je toch binnen rookt, verlucht dan extra en vermijd de slaap- of kinderkamer. Daar is frisse lucht extra belangrijk. Rook niet als er kinderen in de kamer zijn. Laat het roken ook in de wagen. In kleine ruimtes hopen schadelijke stoffen zich sneller op dan elders.



GEEF CO GEEN KANS

CO of koolstofmonoxide is een van de giftigste gassen die in huis kunnen voorkomen. Het gas komt vrij bij een onvolledige verbranding van fossiele brandstoffen zoals steenkool, aardgas en hout. Omdat ingeademde CO makkelijker wordt opgenomen door het bloed dan zuurstof, blokkeert het de opname en het transport van zuurstof door het lichaam. Dat maakt dat je hoofdpijn krijgt en dat je je misselijk voelt. Ook bewusteloosheid en zelfs de dood kunnen erop volgen. Men noemt CO een stille doder: je ruikt het niet, je ziet het niet en je proeft het niet.

CO-vergiftiging moet je dus voorkomen. Zorg ervoor dat er een regelmatige toevoer is van verse lucht wanneer je kachel, gasvuur of geiser brandt. Maak dat de schouw goed trekt en dat je gastoestellen goed zijn afgesteld. Let bij aardgas op de kleur van de vlammen: die zijn geel als de verbranding niet goed loopt. Hou tot slot ook de weersomstandigheden in het oog: bij mist of windstilte is het belangrijk dat je extra verlucht.

OVERAL FRIS

Gezonde binnenlucht is pas écht gezond als je ze overal kan voelen. Breng daarom niet alleen thuis de kwaliteit van de lucht op peil. Denk er ook aan in de auto. Stofzuig regelmatig je dashboard en zetels en rook niet in de wagen. Ook op het werk is het fijner fris dan muf. Hou je collega's wakker en gooi op tijd een raam open. Een frisse wind brengt je verder. Overal.



WIST JE DAT

- * in een gemiddelde woning dagelijks meer dan 15 liter vocht in de lucht komt? Dit vocht – meer dan een emmer vol! – is afkomstig van onze ademhaling, zweet, was, kook, schoonmaak en strijk.
- * een volle stofzuigerzak (met een halve kilogram stof) uit een gewone, nette woning gemiddeld een volle eetlepel leven bevat? Dit leven bevat onder andere 500 insectjes, 66 000 mijten, 4 200 000 algen, 2 600 000 000 schimmeldeeltjes en 365 000 000 000 bacteriën.
- * vluchtige stoffen nog tot twee maand later uit lijm of verf vrijkomen?
- * sigarettenrook kan een radioactief element bevatten dat straling afgeeft in de longen?
- * België elk jaar ongeveer 1200 CO-vergiftigingen telt, waaronder een dertigtal met een dodelijke afloop? Zeventig procent is jonger dan veertig jaar.

(G)een vuiltje aan de lucht



6 tips

voor een gezond binnenmilieu
thuis en op het werk