

# GEEF LUCHT AAN JE HUIS!

Hoe zorg je voor verse lucht in je huis?



**Vlaanderen**

is zorgzaam en  
gezond samenleven

**De lucht in huis is vaak slechter dan buiten.** Breng daarom verse lucht binnen in je woning en voer schadelijke stoffen af naar buiten. Zo heb je minder kans op hoofdpijn, CO-vergiftiging of een prikkelende neus, keel en ogen.

Ook het risico op allergieën, astma en longproblemen is dan kleiner. Zwangere vrouwen, kinderen, ouderen en zieken lopen het grootste risico.

## ZORG ELKE DAG VOOR VERSE LUCHT IN JE HUIS

Zorg voor een luchtstroom in je huis door verse lucht binnen te laten en vervuilde of vochtige lucht af te voeren.



Zet je raam open



Open je ventilatieroosters



Schakel je ventilatiesysteem in

## DOE DIT ZEKER BIJ ACTIVITEITEN DIE DE LUCHT VOCHTIG EN VERVUILD MAKEN



Slapen



De was drogen in huis



Douchen of baden



Koken zonder goede dampkap



Strijken met stoom



Klussen en knutselen  
(lijmen, verven ...)



Schoonmaken



Bezoek ontvangen



Nieuwe meubels, gordijnen,  
vloerbekleding ...

## HEB JE EEN MECHANISCH VENTILATIESYSTEEM?

- Zet je ventilatiesysteem nooit uit.
- Onderhoud je ventilatiesysteem volgens de handleiding van de fabrikant.
- Laat je ventilatieroosters altijd open staan.
- Maak de roosters om de twee tot zes maanden schoon met een stofzuiger.
- 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](http://www.omgeving.vlaanderen.be/hoe-ventileren)

## HEB JE GEEN MECHANISCH VENTILATIESYSTEEM?

- Zorg ook in de winter voor verse lucht in je huis maar zet je raam minder ver open als het koud of winderig is.
- Woon je langs een drukke weg? Verlucht vooral buiten de spitsuren en zo ver mogelijk van de straatzijde.
- Gebruik een raamstopper. Die voorkomt dat je raam open- en dichtwaait.
- Zorg voor inbraakbeveiliging als je raam open staat.
- Stop de spleten onder de binnendeuren niet dicht.
- Laat je ventilatieroosters altijd open staan.
- Maak de roosters om de twee tot zes maanden schoon met een stofzuiger.

## OOK DEZE TIPS ZIJN BELANGRIJK VOOR EEN GEZONDE BINNENLUCHT

- Rook niet binnen, ook niet onder de dampkap.
- Vermijd luchtverfrissers, (geur)kaarsen en wierook.
- Vermijd schadelijke stoffen.  
Lees het etiket van materialen en producten. Volg de gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften.
- Laat je verwarmingstoestel regelmatig nakijken om een CO-vergiftiging te voorkomen.
- Verwarm tot minstens 15 °C, zo voorkom je condens.
- Gebruik tijdens het koken een goed werkende dampkap met afvoer naar buiten.