



## Denk ook aan de inrichting van je woning.

- Ga voor 'gezonde' meubelen. Veel meubelen geven schadelijke stoffen vrij.
- Kies liever voor een harde vloerbekleding die je met water kan schoonmaken dan voor een tapijt waarvoor agressieve onderhoudsproducten nodig zijn. Let ook op de lijmen of afwerkingsproducten die je voor deze vloerbedekking gebruikt.
- Vermijd open verbrandingstoestellen zoals een open haard of een open gasverwarming. Deze stoten vaak schadelijke verbrandingsgassen uit, zoals koolstofmonoxide, stikstofoxides en roetdeeltjes uit.
- Laat materialen onbewerkt of kies voor pleisters of voor verfsoorten op waterbasis. Die bevatten minder vluchtige organische stoffen dan verven op solventbasis. Ventileer intensief tijdens en na schilderwerken, welk type verf je ook gebruikt. Verven, lakken en vernissen bevatten immers vluchtige organische stoffen die ook vrijkomen wanneer de verf al lang gedroogd is en de geur verdwenen is.

Meer informatie vind je op:  
[www.lne.be/bouwgezond](http://www.lne.be/bouwgezond).

## Wat moet je doen ?

Heb je bouw- of verbouwingsplannen, breng dan gezond bouwen ter sprake bij je architect. Een goed ontwerp is de beste basis voor een gezonde woning. Ook als je zelf klust, kies dan altijd voor gezonde materialen en producten, bescherm jezelf met een stofmasker en ventileer voldoende. Zo krijgen schadelijke stoffen geen vrij spel in je woning.

### Voor meer informatie

- surf naar [www.lne.be/bouwgezond](http://www.lne.be/bouwgezond)
- mail naar [info@lne.be](mailto:info@lne.be)
- bel naar 1700



Departement Leefmilieu, Natuur en Energie  
Afdeling Lucht, Hinder, Risicobeheer, Milieu & Gezondheid  
Koning Albert II – laan 20 bus 8  
1000 Brussel  
Tel: 02/553.11.20  
E-mail: [milieu.gezondheid@lne.vlaanderen.be](mailto:milieu.gezondheid@lne.vlaanderen.be)



## Waarom gezond bouwen ?

We brengen gemiddeld 85% van ons leven binnen door. Uit onderzoek blijkt dat de binnenlucht vaak meer vervuild is dan de buitenlucht. In huis zijn er immers heel wat materialen en producten aanwezig die schadelijk zijn voor onze gezondheid en aanleiding kunnen geven tot allergieën en astma of deze verergeren.

## Bescherm jezelf!

Als je werken uitvoert waarbij stof of vezels vrijkomen (afschuren, slijpen, isolatiewerken, afbraakwerken ...), draag dan een beschermingsmasker dat stofdeeltjes tegenhoudt. Gebruik een masker dat een actief koolfilter bevat, dat beschermt je ook tegen vluchtige stoffen.

Voor activiteiten waarbij schadelijke gassen kunnen vrijkomen (bijvoorbeeld schilderen, vernissen, of vloeren behandelen), bescherm je jezelf best met een halfgelaatsmasker.



## Maak een 'gezonde' keuze.

Ruwbouwmaterialen, isolatiemateriaal, binnenmuren, hout, vloerbekleding, vernissen, verven, lakken, lijmen enzovoort kunnen vluchtige organische stoffen en fijn stof vrijgeven, niet alleen bij bouw- of verbouwingswerken, maar ook nog lange tijd nadat de woning al in gebruik is. Het inademen van deze stoffen kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Kies daarom de juiste bouwmaterialen en producten en laat schadelijke stoffen niet toe in je huis. Meer informatie over materialen vind je op: [www.lne.be/bouwgezond](http://www.lne.be/bouwgezond).

### Tips

- Kies voor plaatmaterialen met een lage uitstoot (OSB en multiplex zijn te verkiezen boven MDF en klassieke spaanplaten). Met een laag verf of een ondoorlatende bedekking op de platen beperk je ook de uitstoot van vluchtige stoffen. Gebruik geen spaanplaten op warme plaatsen zoals bij een radiator of in vochtige ruimtes zoals badkamer en keuken. Verlucht extra na het plaatsen van spaanplaten.
- Speel op zeker: ga voor materialen met een label. Die voldoen gegarandeerd aan een aantal milieu- en duurzaamheidscriteria. Voorbeelden: Europese ecolabel, Blue Angel, NF Environment en Nature Plus. Op [www.ecolabel.be](http://www.ecolabel.be) vind je een lijst van producten waarvoor op de Belgische markt ecologische alternatieven beschikbaar zijn.



## Ventileer voldoende

- Ventileer voldoende tijdens werken. Zo vermijd je dat schadelijke stoffen zich opstapelen.
- Ventileer intensief voor je in je woning trekt, want ook na de werken blijven nog schadelijke stoffen in je huis achter, al neem je tijdens de werken volop maatregelen om die te beperken.
- Zorg voor een goed ventilatiesysteem dat gemakkelijk te onderhouden is. Gebruik de ventilatievoorzieningen ook correct (houd ventilatieroosters niet voortdurend gesloten) en onderhoud het ventilatiesysteem regelmatig.
- Verlucht extra tijdens en na het schoonmaken, koken, drogen van was, ...
- Rook niet in huis: daarmee gooi je alle andere inspanningen in één beweging overboord.

### Tip

Ventileren is een must: voor de aanvoer van verse, levensnoodzakelijke zuurstof; om te voorkomen dat schadelijke stoffen zich opstapelen in je woning; om vocht af te voeren, en zo schimmels en onaangename geuren te vermijden.