

BINNEN ROKEN IS NOOIT OKÉ

De rook van sigaretten verspreidt zich in je huis en auto.
En plakt daar aan alles: kleding, zetels, vloer, speelgoed, ...
Dat is niet goed voor jouw gezondheid én die van je kinderen.

WAT HELPT?

Nooit binnen roken.

Voordelen van een rookvrij huis

- Je kinderen worden minder ziek.
- Je huis wordt gezonder om in te wonen.
- Je huis ruikt beter.
- Je vermindert de kans dat je kinderen later zelf gaan roken.
- Je voelt je beter, omdat je zorg draagt voor jezelf én anderen.

GOED OM WETEN: DIT HELPT NIET.



WIST JE DAT KINDEREN EXTRA KWETSBAAR ZIJN VOOR SIGARETTENROOK?

Ze hoesten meer en kunnen astma, longontstekingen en oorontstekingen krijgen.
Bij baby's is er ook een hoger risico op wiegendood.



© 2016 • Zorg en Gezondheid, Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, de Vlaamse Logo's en het VIGeZ

Meer informatie en mogelijkheid tot advies:

www.gezondbinnen.be

vigez
thuis in gezond leven.

logo VL
GEZONDHEID
TROEF



Vlaamse
overheid

Kom op
i.s.m. tegen Kanker

GEEF LUCHT AAN JE HUIS!

Zorg voor een gezonde woning: geef vocht en schadelijke stoffen geen kans!

- Laat voortdurend frisse lucht binnen via een ventilatiesysteem, ventilatierooster of door een raam op kiep of een kier te zetten.
- Kan je enkel ventileren door het raam op kiep of kier te zetten, dan investeer je best in ventilatieroosters of een ventilatiesysteem om het energieverlies te beperken.
- Zorg voor luchtcirculatie door ramen tegenover elkaar open te zetten, zodat de vervuilde lucht afgevoerd wordt.



Ventileer en verlucht ook in de winter! Zorg dat tijdens het ventileren de woning niet te veel afkoelt. Hou de raamopening beperkt.



© 2014, Zorg en Gezondheid, Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, de Vlaamse Logo's en het VIGeZ

Meer informatie en mogelijkheid tot advies:

www.gezondbinnen.be

vigez
thuis in gezond leven.

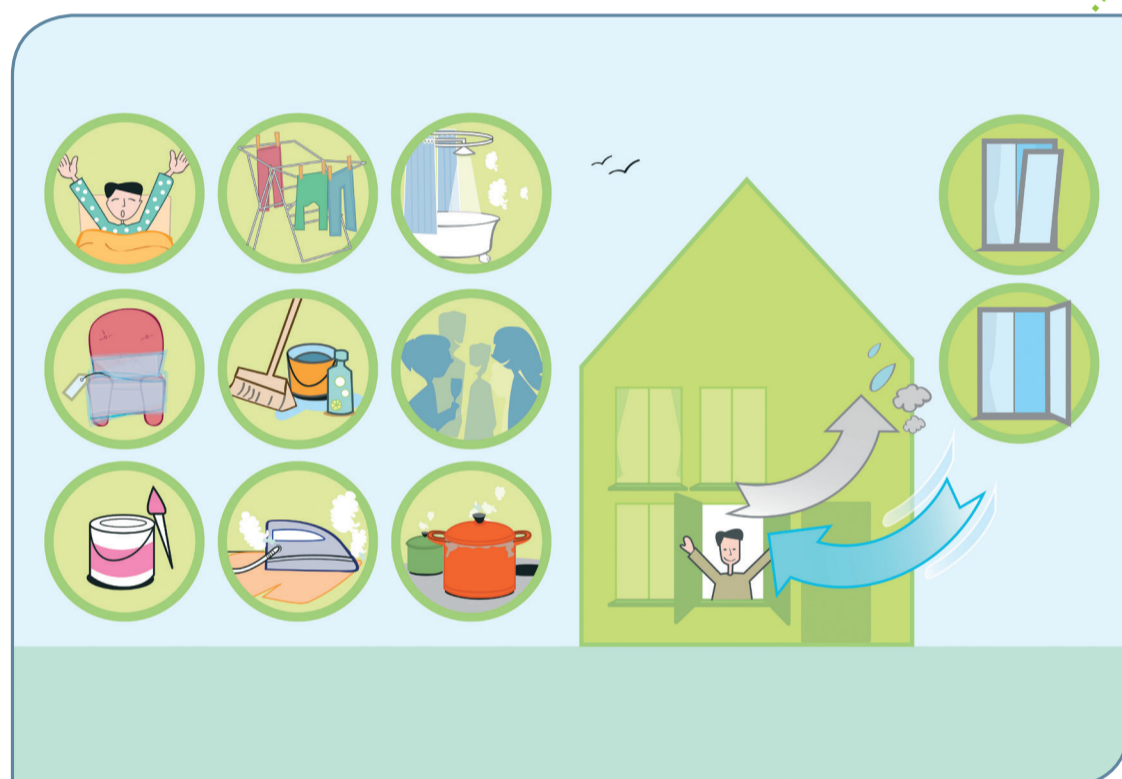
logo^{VL}
GEZONDHEID
TROEF

Vlaamse
overheid

VERMIJD VOCHT EN SCHADELIJKE STOFFEN IN JE HUIS!

Te veel vocht veroorzaakt schimmels. Schimmels kunnen erg ongezond zijn als er veel in je huis zijn of wanneer je er erg gevoelig voor bent. Kinderen zijn er gevoeliger voor. Schadelijke stoffen kunnen zorgen voor hoofdpijn, pijn aan de ogen en de luchtwegen.

- Gebruik je water of producten in huis?
 - Zorg voor voldoende ventilatie of extra verluchting wanneer je doucht, kookt zonder dampkap, schoonmaakt, de was binnen droogt of strijkt met stoom.
 - Zelf produceer je ook heel wat vocht terwijl je slaapt: verlucht 's morgens telkens je slaapkamer en ventileer goed 's nachts.
- Klus je in huis of kocht je nieuw meubilair?
 - In alle situaties (met of zonder ventilatiesysteem) verlucht je dan best extra!



Laat het niet te koud worden in je woning: probeer altijd minstens 15°C na te streven. Bij lage temperaturen kan je condensatie krijgen (natte of vochtige muren/ramen).

Zorg voor een goed geïsoleerde en geventileerde woning. In tussentijd: verwarm de ruimte en ventileer en verlucht extra om het vocht te verwijderen.

Heb je last van opstijgend vocht of een waterlek?

Contacteer een vakman of de eigenaar van je woning.



© 2014, Zorg en Gezondheid, Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, de Vlaamse Logo's en het VIGeZ

Meer informatie en mogelijkheid tot advies:

www.gezondbinnen.be

vigez
thuis in gezond leven.

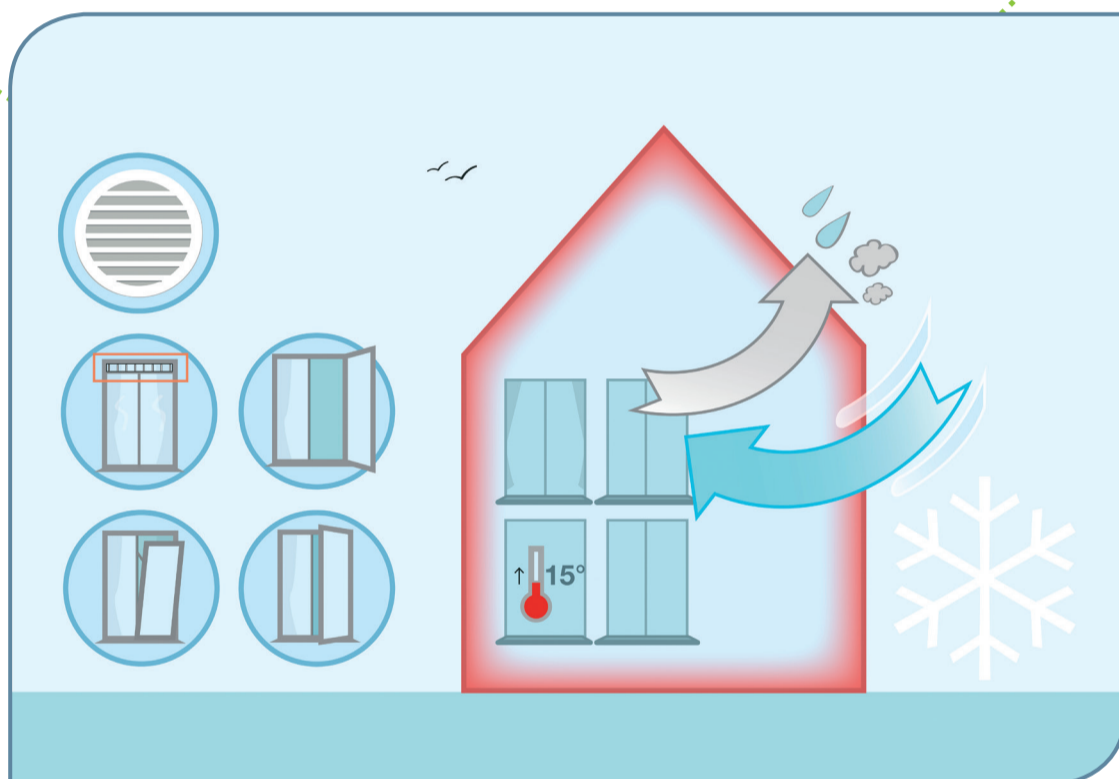
logo^{VL}
GEZONDHEID
TROEF

Vlaamse
overheid

ZORG VOOR EEN GOEDE TEMPERATUUR IN HUIS.

Een goede temperatuur in huis, helpt het vochtgehalte in balans te houden.

- Laat het niet te koud worden in je woning: probeer altijd minstens 15°C na te streven. Onder de 15°C vergroot de kans op condensatie, dit herken je aan natte of vochtige muren of ramen.
- Voor de rest beslis je zelf wat je een aangename temperatuur vindt. Die is best niet hoger dan 22°C in de woonkamer en 20°C in de slaapkamer. Hoe lager de temperatuur, hoe meer energie je bespaart.



Verwarm je koude slaapkamers met warme lucht uit ander opgewarmde kamers, let er dan op dat de warme lucht niet te vochtig is. Als de warme lucht teveel vocht bevat kan dit neerslaan op de muren en ramen van de koude slaapkamers en krijg je vorming van condensatie. Zorg voor voldoende ventilatie en verluchting in de woning.



© 2014, Zorg en Gezondheid, Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, de Vlaamse Logo's en het VIGeZ

Meer informatie en mogelijkheid tot advies:

www.gezondbinnen.be

vigez
thuis in gezond leven.

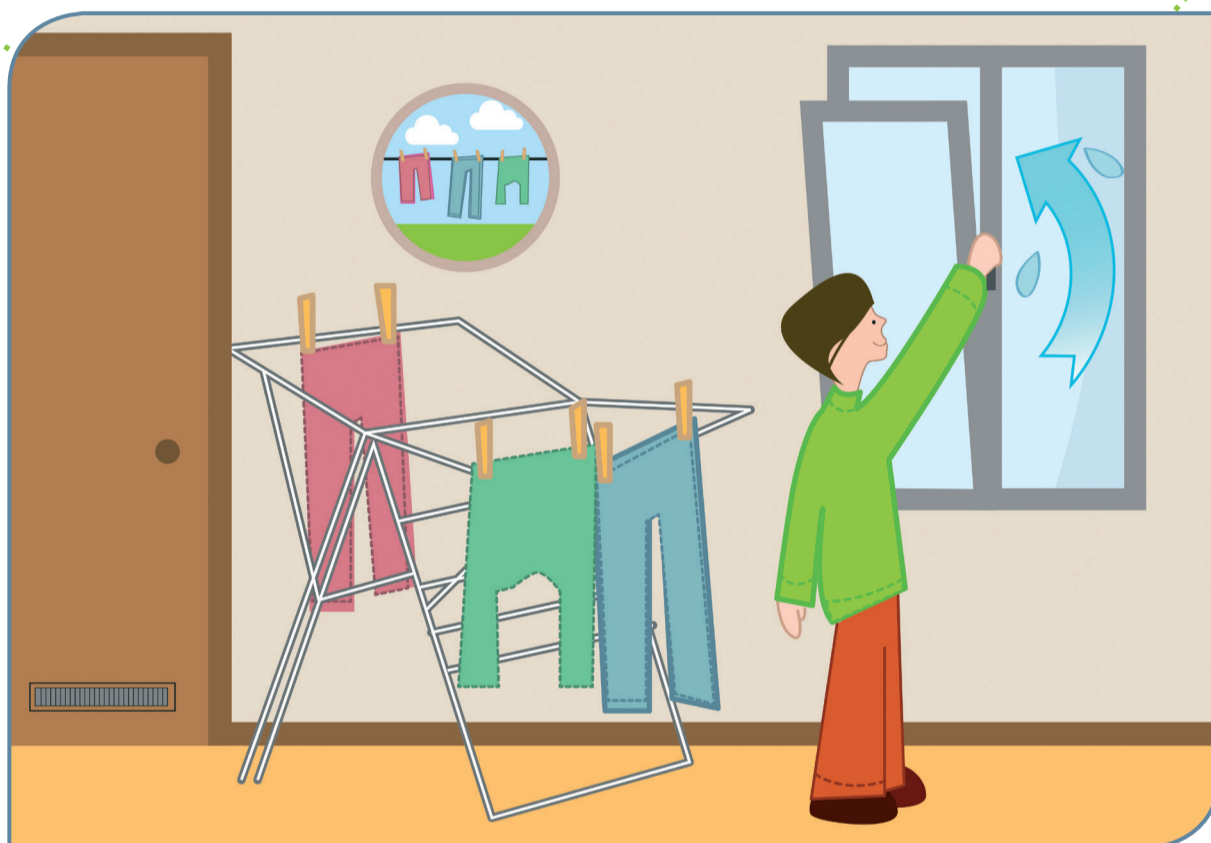
logo^{VL}
GEZONDHEID
TROEF

Vlaamse
overheid

GEEF LUCHT AAN JE WAS!

Het drogen van de was zorgt voor veel vocht.

- Hang de was buiten.
- Droog je de was binnen, zorg dan voor extra luchtverversing (via een open raam of een raam op kiep), zo kan het vocht naar buiten.



Droog de was niet in een niet verluchte of niet geventileerde ruimte.



© 2014, Zorg en Gezondheid, Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, de Vlaamse Logo's en het VIGeZ

Meer informatie en mogelijkheid tot advies:

www.gezondbinnen.be

vigez
thuis in gezond leven.

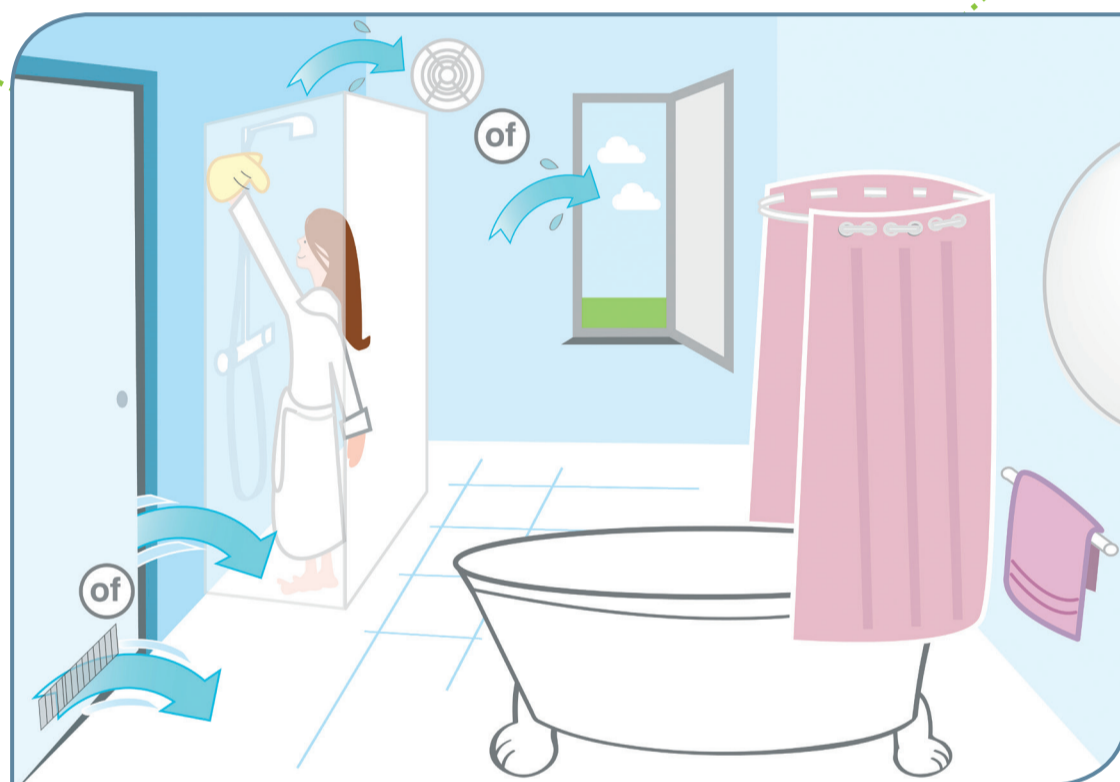
logo^{VL}
GEZONDHEID
TROEF

Vlaamse
overheid

GEEF LUCHT AAN JE BADKAMER!

Voorkom te veel vocht in de badkamer. Dit vocht kan voor schimmel zorgen.

- Zorg voor een goed geventileerde badkamer.
- Zorg voor extra verluchting door het raam te openen na een douche of bad, ook in de winter. Let er op dat je badkamer niet te sterk afkoelt.
- Hang handdoeken en een douchegordijn open zodat ze kunnen drogen.
- Maak de douchewand droog na het douchen zodat het vocht weg is.



Maak kieren of roosters in ramen en deuren niet dicht.



© 2014, Zorg en Gezondheid, Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, de Vlaamse Logo's en het VIgeZ

Meer informatie en mogelijkheid tot advies:

www.gezondbinnen.be

vigez
thuis in gezond leven.

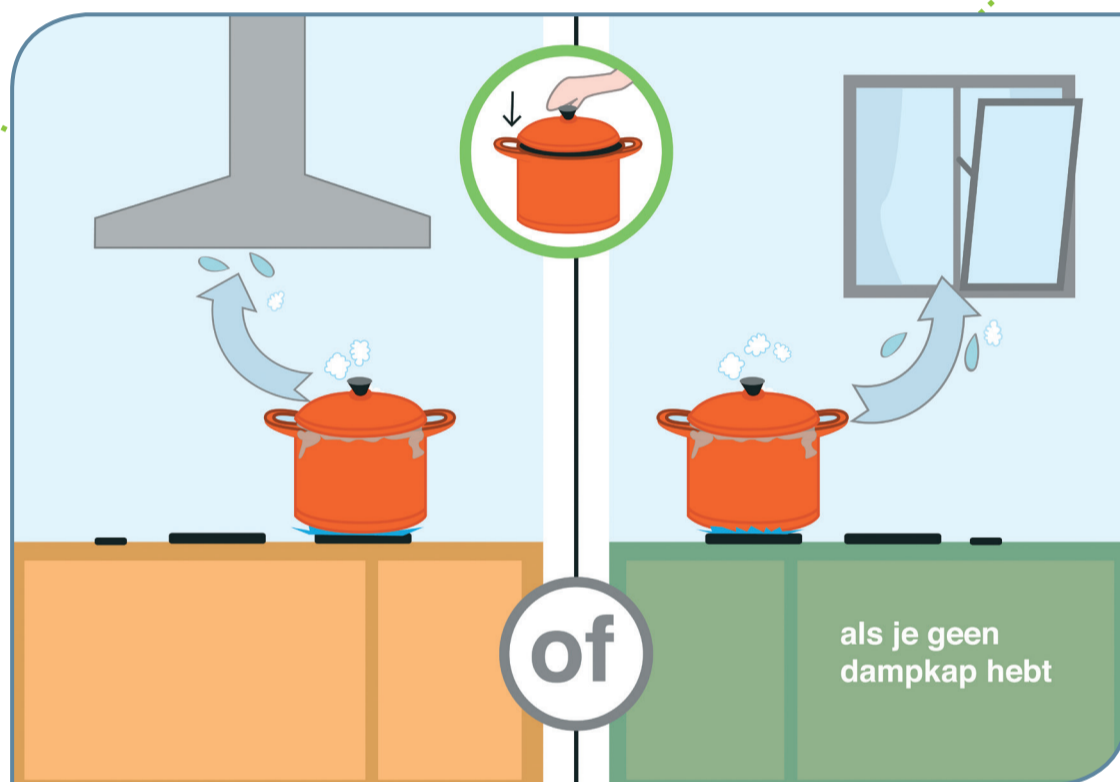
logo^{VL}
GEZONDHEID
TROEF

Vlaamse
overheid

GEEF LUCHT AAN JE KEUKEN!

Koken zorgt voor extra vocht. Vocht kan schimmel veroorzaken.

- Gebruik de dampkap om de kookdamp naar buiten af te voeren. Laat die nog een tijdje aanstaan na het koken.
- Heb je geen dampkap met afvoer naar buiten of andere voorziening voor vochtafvoer? Open dan het raam tijdens en na het koken.
- Zet het deksel op de kookpot.



Laat etensresten niet liggen. Zo trek je ongedierte aan en kan er schimmel ontstaan op de etensresten.



© 2014, Zorg en Gezondheid, Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, de Vlaamse Logo's en het VIgeZ

Meer informatie en mogelijkheid tot advies:

www.gezondbinnen.be

vigez
thuis in gezond leven.

logo^{VL}
GEZONDHEID
TROEF

Vlaamse
overheid

GEEF LUCHT AAN DE KLUSSER!

Klusjes in huis zorgen tijdelijk voor extra stof of schadelijke stoffen in de lucht.

- Verlucht extra tijdens en na het klussen door het raam te openen.
- Ga verstandig om met materialen en producten. Lees altijd het etiket en volg de gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften.



In een pas geverfde kamer hangen veel schadelijke stoffen. Verlucht extra gedurende een aantal maanden en probeer de baby er niet meteen te slapen te leggen.



© 2014, Zorg en Gezondheid, Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, de Vlaamse Logo's en het VIGeZ

Meer informatie en mogelijkheid tot advies:

www.gezondbinnen.be

vigez
thuis in gezond leven.

logo^{VL}
GEZONDHEID
TROEF

Vlaamse
overheid