

Koud buiten, gezond binnen

In het najaar neemt de temperatuur af en neemt de neerslag toe. De winter is in aantocht. Deuren en ramen gaan niet meer zo snel open. Toch is het belangrijk voor je gezondheid dat er frisse lucht binnenkomt.

Vervuilde lucht in huis

Misschien merkte je het zelf al op, maar in onze woning vinden we heel wat bronnen die de binnenlucht vervuilen. Wijzelf en de huishoudelijke taken die we doen, brengen heel wat vocht in de lucht. Denk maar aan schoonmaken, koken, was drogen of douchen. Daarnaast zorgen bouwmaterialen, poetsproducten en andere spullen die we gebruiken voor ongezonde stoffen in ons huis. Als we deze stoffen niet naar buiten brengen, dan zorgen deze voor ongezonde binnenlucht.

Kan het kwaad?

Wie veel tijd in een woning of een gebouw met vervuilde binnenlucht doorbrengt, kan gezondheidsklachten krijgen of bestaande klachten kunnen verergeren. Denk hierbij aan luchtwegaandoeningen, hoofdpijn, astma en allergieën. Vervuilde binnenlucht kan ook leiden tot mindere prestaties op school en op het werk. Bovendien raak je makkelijker besmet met infectieziekten in slecht verluchte ruimtes. Kortom: het effect van een vervuilde binnenlucht valt niet te onderschatten, zeker als je weet dat we gemiddeld 85% van onze tijd binnen doorbrengen.

Tips om de lucht in je huis gezond te houden

- ❖ Zorg elke dag voor verse lucht in huis! Open je raam, je ventilatieroosters of gebruik je ventilatiesysteem.
- ❖ Zorg zeker voor extra lucht bij activiteiten waarbij veel vocht in de lucht komt: zoals koken, schoonmaken, douchen, was drogen.
- ❖ Wanneer je producten gebruikt tijdens het klussen, poetsen of knutselen is het ook belangrijk om voor extra lucht te zorgen.
- ❖ Vermijd CO-vergiftiging door je verwarmingstoestel regelmatig te laten nakijken.