

## 5 Onderhoudsproducten, luchtverfrissers en verven



Pas geverfd oogt nieuw en fris. Helaas staat nieuw niet altijd voor gezond. De dampen van verven en vernissen, bepaalde onderhoudsproducten en zelfs ontgeurders / luchtverfrissers bevatten tal van vluchtige organische stoffen. Dit zijn stoffen die gemakkelijk verdampen en zo een invloed kunnen hebben op bv. je luchtwegen of ogen.

### ? Wist je dat

- blootstelling aan dampen van verven gedurende enkele uren of dagen kan leiden tot misselijkheid, hoofdpijn, duizeligheid en hartkloppingen?
- je bij geregelde, langdurige blootstelling aan deze producten blijvende gezondheidsschade kan oplopen in de hersenen?

### Tips

- Zorg bij klussen of poetsen steeds voor een goede ventilatie van de ruimte.
- Volg steeds de instructies op de gebruiksaanwijzing voordat je met een bepaald product aan de slag gaat.
- Gebruik indien mogelijk natuurverven (te herkennen aan een natureplus-label) of niet-synthetische verven samengesteld op basis van milieuvriendelijke grondstoffen. Ze veroorzaken niet alleen minder geurhinder in je woning, maar de restjes zijn ook biologisch afbreekbaar en ze voldoen aan de hoogste internationale milieu- en gezondheidseisen.

## 6 Schimmels

Hopelijk heb je ze zelf niet in huis, die vaak donkerkleurige vlekken op de muur. Schimmels ontwikkelen zich bij voorkeur in vochtige ruimten, zoals badkamers en kelders.

### ? Wist je dat

- schimmels niet alleen een onaangename, mufte geur verspreiden, maar ook ziekten veroorzaken? Dit is vooral bij gevoelige personen, zoals mensen met problemen aan de luchtwegen, astma, allergieën of een verzwakt immuunstelsel, zwangere vrouwen en kleine kinderen.
- schimmels ook bij gezonde personen het risico op ademhalingsproblemen kunnen vergroten?

### Tips

- Vermijd zoveel mogelijk vochtigheid in huis: kook zoveel mogelijk met een deksel op de potten, gebruik steeds de dampkap of zet het raam open als je geen dampkap hebt.
- Zorg voor een goede ventilatie om condensatie van vocht tegen de muren te vermijden.
- Verwijder schimmels met een allesreiniger. Spoel de behandelde oppervlakte af met water en ontsmet ze daarna met een chlooroplossing (1/10) zoals bleekwater, geen ammoniak. Overdrijf echter niet met bleekwater want dat is ook vervuilend. Wees ook voorzichtig want dit is een gevaarlijk product voor je luchtwegen, ogen, kleren,... Laat de oppervlakte nadien volledig drogen. Enkel gezonde personen mogen schimmel verwijderen. Personen met ademhalingsklachten, zwangere vrouwen,... mogen dit om gezondheidsredenen niet doen. Raadpleeg bij twijfel je huisarts.
- Schimmelproblemen hebben heel vaak te maken met een structureel probleem aan de woning. Raadpleeg hiervoor een aannemer of een vakman. Opstijgend grondvocht, koudebruggen of vochtinsijpeling zijn de voornaamste boosdoeners.

## 7 Huisstofmijt



Huisstofmijten zijn minuscuul kleine diertjes die zich bij voorkeur nestelen in warme, vochtige en donkere plaatsen in huis, bv. in matrassen en hoofdkussens, in tapijten en zetels. De uitwerpselen van sommige soorten kunnen allergische reacties en zelfs astma-aanvallen veroorzaken.

### ? Wist je dat

- een jeukende, lopende neus, prikkelende ogen, herhaaldelijke oortnsteking, keelontsteking en hoest kunnen wijzen op een allergie voor huisstofmijten?
- de uitwerpselen van huisstofmijten atopisch eczeem (een huidaandoening) kunnen verergeren of bij astmapatiënten een aanval kunnen uitlokken?
- huisstofmijten niet houden van licht, koude en wind?

### Tips

- Zorg voor een voldoende verlichte slaapkamer. De huisstofmijt houdt meer van het donker.
- Zorg voor voldoende verluchting door elke dag te verluchten. Laat de rolluik of gordijnen overdag open. Laat het bed ook de ganse dag openliggen.
- Gebruik zo weinig mogelijk verwarming in de slaapkamer. Een temperatuur tussen 15° en 18°C is voldoende.
- Stofzuig regelmatig de matras.
- Poets de slaapkamer elke week met water.

## HET LEEFMILIEU EN JE GEZONDHEID

### Meer informatie kan je vinden op de volgende websites

- de website van je ziekenfonds
- <http://www.mmk.be>
- <http://www.airinterieur.be>

### Deze folder is een gezamenlijk initiatief van:

- de Landsbond der Christelijke Mutualiteiten,
- de Landsbond van de Neutrale Ziekenfondsen,
- de Landsbond van de Onafhankelijke Ziekenfondsen,
- de Landsbond van Liberale Mutualiteiten,
- het Nationaal Verbond van Socialistische Mutualiteiten,
- de Hulpkas voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering
- en de Kas der Geneeskundige Verzorging van de NMBS Holding.

## HET LEEFMILIEU EN JE GEZONDHEID

Mei 2011

V.U. Geert Messiaen - Livornostraat 25 - 1050 Brussel

Een initiatief van de Belgische ziekenfondsen

# 1 CO of koolstofmonoxide, een stille moordenaar

Het leefmilieu beïnvloedt je gezondheid. Hoewel je misschien vaak het gevoel hebt dat je zelf niets kan beginnen tegen de negatieve effecten op je gezondheid, heb je sommige factoren wel degelijk zelf in de hand, zeker als het om je eigen woning of leefgewoonten gaat.

Jouw ziekenfonds hecht groot belang aan een gezond leefmilieu. Dat is immers een essentiële voorwaarde voor een gezond leven. Daarom enkele tips die je leefomgeving een pak gezonder kunnen maken. Veel leesplezier!



Je ziet niets, proeft niets en ruikt niets. Dus je gaat ervan uit dat de lucht in huis in orde is. Maar slecht werkende verwarmings- toestellen of verwarmingstoestellen in een slecht geventileerde ruimte kunnen door onvolledige verbranding CO-vergiftiging veroorzaken. In België sterven gemiddeld zo'n 30 mensen per jaar aan CO-vergiftiging.

## ? Wist je dat

- de eerste symptomen van CO-vergiftiging hoofdpijn, duizeligheid en vermoeidheid zijn?
- je ook aan de vlam kan zien dat je verwarmingstoestel niet goed werkt? Ze krijgt dan een gele kleur, terwijl die normaal blauw moet zijn bij gas en mazout.

## Tips

- Gebruik verplaatsbare verwarmingstoestellen op basis van gas, petroleum of mazout niet langer dan één uur. Gebruik ze zeker niet wanneer je slaapt!
- Zorg steeds voor verse luchtaanvoer in de kamer en een goede afvoer van verbrandingsgassen, zeker met een gasgeiser of een verwarmingstoestel zonder rookafvoer. Bij elektrische toestellen is er geen gevaar voor CO-vergiftiging.
- Laat je verwarmingstoestel regelmatig controleren door een erkende vakman.
- Laat het verwarmingstoestel op een lage stand draaien. Dat vermindert de trek in de schoorsteen.
- Plaats geen te grote kachel in een te kleine ruimte.
- Laat de schoorsteen jaarlijks vegen.
- Verlucht de ruimtes regelmatig.

# 2 Roken, actief of passief

Tabaksrook bevat heel wat schadelijke stoffen, zoals nicotine en teer. Een roker schaaft niet enkel zijn eigen gezondheid, maar ook die van niet-rokers in de omgeving.

## ? Wist je dat

- je door actief maar ook door passief roken in huis méér schadelijke stoffen inademt dan in het verkeer?
- kinderen vatbaarder zijn voor symptomen van astma en voor bronchitis omdat hun afweersysteem nog niet helemaal ontwikkeld is?
- sigarettenrook duizenden chemische stoffen bevat, waarvan er minstens 40 als kankerverwekkend worden beschouwd?
- roken voor een slechtere zuurstofopname en bloeddorstroming zorgt en daardoor tot hart- en vaatziekten leidt?
- ook passief roken een aantal longaandoeningen veroorzaakt of verergert, waaronder astma, chronische bronchitis en longkanker?

## Tips

- Ban de sigaret uit je leven! Je kan bij je ziekenfonds terecht voor alle nuttige informatie over hulp bij stoppen met roken.
- Rook niet in huis, maar in de tuin of op straat.
- Rook nooit in de aanwezigheid van kinderen.



# 3 Lawaai, om gek van te worden

Het maakt je soms helemaal gek en het bestookt je van alle kanten. Niet alleen het verkeer of de bouwwerf buiten zorgen voor geluidsoverlast. Ook binnenshuis kunnen heel wat elementen voor storend lawaai zorgen: een slechte stofzuiger, allerlei soorten speelgoed, te luide muziek, enz.

## ? Wist je dat

- te lange blootstelling aan een te hoog geluidsniveau gehoorverlies of zelfs plotse doofheid (bij een volume van meer dan 130 dB) kan veroorzaken?
- je bij een bezoek aan een disco of een festival al na tien minuten last kan krijgen van oorsuizingen bij blootstelling aan een geluidsniveau van 100 dB?
- ruim 15 % van de jongeren tussen 16 en 30 jaar aan blijvende gehoorschade lijdt door een regelmatige blootstelling aan een geluidsniveau van 100 dB?
- nachtlawaai ook de kwaliteit van je slaap schaaft? Wanneer dit chronisch wordt, kan het nadelige effecten hebben op je geheugen en je concentratievermogen, je weerbaarheid en je algemeen welbevinden.
- langdurige blootstelling aan lawaai ook kan leiden tot tal van andere klachten, zoals een hoge bloeddruk, een verhoogde hartslag, een verhoogd ademhalingsritme en een verstoorde spijsvertering?

## Tips

- Probeer zélf zo weinig mogelijk hinder door lawaai te veroorzaken: zet je muziek niet te luid (zeker niet als je oortjes gebruikt), wees 'zuinig' met je stofzuiger, je wasmachine en je boormachine of gebruik gehoorbescherming.
- Blijf op een passende afstand (minimaal twee meter) bij de speakers vandaan, of neem regelmatig een oorpauze, wanneer je naar een optreden gaat.
- Bescherm je oren met universele oordopjes met muziekfilter of op maat gemaakte oorstukjes met aangepaste filter wanneer je uitgaat of beroepshalve blootgesteld bent aan overdreven lawaai.
- Luister je vaak naar je MP3-speler? Dim dan het volume tot 70% van het maximumvolume en luister niet langer dan 1 uur per dag. Gebruik een hoofdtelefoon i.p.v. de bijgeleverde oortjes.

# 4 Fijn stof

Fijn stof is een lastig en zelfs gevaarlijk goedje: het bestaat uit zwevende deeltjes in de lucht die je niet met het blote oog kan zien. De kleine deeltjes worden niet allemaal in de neus tegengehouden. De allerkleinste komen diep in de longen terecht en kunnen daar schade veroorzaken.

## ? Wist je dat

- het verkeer en de industrie de voornaamste producenten zijn van fijn stof in de buitenlucht? Maar ook zaken waar je niet meteen aan denkt, zoals de landbouw, barbecues of vuurwerk veroorzaken fijn stof.
- er door het stoppen en optrekken in de file nog meer fijn stof en stikstofoxiden vrijkomen dan wanneer het verkeer rustig kan doorstromen?
- ook je woning een bron kan zijn van fijn stof door sigarettenrook of door onze gezellige open haard, wierook of de kachel?
- je stofzuiger, als die werkt met papieren zakken en zonder filter, één van de grootste verspreiders is van fijn stof in de woning?
- je meer kans maakt op ziekte veroorzaakt door fijn stof als je al lijdt aan een hart- en vaatziekte of een luchtwegaandoening?

## Tips

- Neem bij korte ritjes de fiets in plaats van de auto en gebruik voor langere afstanden zoveel mogelijk het openbaar vervoer.
- Gebruik je toch de auto, kies dan een milieuvriendelijke en pas je rijstijl aan, bv. vermijd snel optrekken en bruusk remmen.
- Gebruik de juiste brandstoffen in je kachel of open haard (droog hout of de voor jouw toestel geschikte kolen) en stook niet bij windstil en mistig weer. Gebruik geen vochtig of behandeld hout, sloophout, papier, plastic of afval.
- Koop een stofzuiger met een HEPA- of ULPA-filter, een fijnstof stofzuiger, een waterreservoir stofzuiger of een konische stofzuiger. Vervang de papieren zakken vóór ze overvol zitten. Vooral voor personen met gevoelige luchtwegen is dat belangrijk.