### Woon gezond, geef lucht aan je huis!

De winter staat voor de deur en de schommelende energieprijzen maken het al een uitdaging om ons huis lekker warm te houden. Maar verlies in je strijd tegen de koude buitenlucht, ook niet de voordelen van verse binnenlucht uit het oog!

**Waarom?**

Elk huis bevat tal van bronnen die de binnenlucht vervuilen: bouwmaterialen, poetsproducten, verzorgingsproducten, … Daarnaast wordt er ook heel wat vocht geproduceerd. Denk maar aan schoonmaken, koken of douchen.

Wie veel tijd in een vervuilde binnenlucht doorbrengt, kan gezondheidsklachten krijgen zoals luchtwegaandoeningen, hoofdpijn en astma. Bovendien raak je makkelijker besmet met infectieziekten in slecht verluchte ruimtes.

**Hoe?**

Zorg elke dag voor verse lucht in je woning. Zet je ventilatiesysteem aan, je ventilatieroosters open of een raam op een kier. Verlucht extra bij activiteiten die vochtige lucht veroorzaken zoals koken, schoonmaken, douchen, was drogen of bezoek ontvangen.

Je hoort wel eens dat verluchten energieverspilling is omdat je warme, dure lucht naar buiten laat ontsnappen. Door regelmatig kort te verluchten, kan je dit energieverlies beperken. Op die manier voorkom je dat naast de lucht, ook meubels en muren te veel afkoelen. Je huis warmt zo sneller terug op.

Kijk voor meer informatie en tips op [www.gezondbinnen.be](http://www.gezondbinnen.be)