

## HOE HOU JE JE OMGEVING GEZOND?

### Goede raad

- Verplaats je op een gezonde manier: ga te voet of met de (elektrische) fiets. Moet je een langere afstand overbruggen, kies dan voor het openbaar vervoer in plaats van je wagen.
- Ga gezond de warme zomer door: drink meer dan gewoonlijk, maar geen alcohol of dranken met cafeïne. Koel je lichaam regelmatig af, blijf binnen tijdens de warmste momenten van de dag, hou je woning koel en beperk (zware) fysieke inspanningen bij erg warm weer. Draag lichte kledij, een zonnehoed of pet en smeer je in met zonnecrème als je buiten komt. Schenk extra aandacht aan dit advies in geval van kinderen, zwangere vrouwen en ouderen.
- Tuinier gezond: ook zonder bestrijdingsmiddelen kan je een mooie tuin aanleggen en onderhouden. Voorkom het gebruik van bestrijdingsmiddelen door de juiste plant op de juiste plaats te kiezen. Zie onderstaande links voor tips en info.
- Bestrijd insecten en ongedierteplogen, maar hou je eigen gezondheid in het achterhoofd: gebruik alternatieve middelen in plaats van insecticiden.
- Let op als je de natuur ingaat: raak geen berenklaauw aan, blijf uit de buurt van eikenprocessierupsen en controleer je lichaam na de wandeling op teken.
- Stook geen vuurtjes buiten: de hinder en gezondheidseffecten door stoken zijn nadelig voor jezelf, maar ook voor je bureu.
- Op dit moment zijn de meeste wetenschappers van mening dat er geen wetenschappelijk onderbouwde aanwijzingen zijn dat straling van zendantennes en gsm's ongezond zijn. Wil je toch je blootstelling beperken, sms in plaats van te bellen of bel met een oortje.
- Laat periodiek je verwarmingsinstallatie onderhouden. Verwarmingstoestellen op gas moeten tweejaarlijks een onderhoudsbeurt krijgen. Voor verwarmingstoestellen op stookolie of brandstof moet dit jaarlijks gebeuren.

### Nuttige websites

- Informatie over welke invloed je omgeving heeft op je gezondheid vind je op [www.gezondheidsmilieu.be](http://www.gezondheidsmilieu.be).
- Ben je op zoek naar alternatieven voor pesticiden en insecticiden of wil je informatie krijgen over de juiste aanleg van je tuin, surf dan naar [www.zonderisgezonder.be](http://www.zonderisgezonder.be).
- Heb je vragen over gezondheid en luchtverontreiniging, surf dan naar [www.properelucht.be](http://www.properelucht.be).
- Op [www.eikenprocessierups.be](http://www.eikenprocessierups.be) vind je informatie over eikenprocessierupsen.
- Wil je meer weten over buiten stoken? Surf naar [www.stookslim.be](http://www.stookslim.be).
- Informatie over het verplichte onderhoud van je verwarmingstoestel vind je op [www.vlaanderen.be/nl/bouwen-wonen-en-energie/onderhoud-en-kwaliteit/verplicht-  
onderhoud-van-uw-cv-installatie-centrale-verwarming](http://www.vlaanderen.be/nl/bouwen-wonen-en-energie/onderhoud-en-kwaliteit/verplicht-onderhoud-van-uw-cv-installatie-centrale-verwarming).

### Hulpverlening en aanbod in onze gemeente

- Voor meer informatie over o.a. onkruidbestrijding, de eikenprocessierups, het verbranden van afval, stookinstallaties, ... kan je terecht bij de Milieudienst van Halen: <http://www.halen.be/milieu-1.html>.

- Voor vragen over je leefomgeving en gezondheid kun je terecht bij de medisch milieukundige van Logo Limburg. De medisch milieukundige voor Halen is: Matthias Houben, 011 23 82 50, [matthias.houben@limburg.be](mailto:matthias.houben@limburg.be), [www.gezondheidsmilieu.be](http://www.gezondheidsmilieu.be). Je kan er terecht voor vragen en klachten over de invloed van het milieu op de gezondheid. Dit kan gaan zowel over binnenmilieu (schimmel, ...) en buitenmilieu (zware metalen, ...). De medisch milieukundige geeft inhoudelijk advies, voorlichting, materialen en methodieken over de impact van de omgeving op je gezondheid.
- Advies over duurzaam bouwen vind je bij Dubolimburg: [www.dubolimburg.be](http://www.dubolimburg.be).

## HOE HOU JIJ JE WONING GEZOND?

### Goede raad

- Rook niet en zeker niet binnen.
- Ventileer je woning, ook in de winter. Zet waar mogelijk 24 uur op 24 de ventilatieroosters open of de ramen op een kier. Verlucht 's avonds en 's morgens extra door ramen en deuren 15 minuten wijd open te zetten. Verlucht ook extra tijdens en na het douchen, koken, poetsen, verven, de plaatsing van nieuwe meubels, ...
- Gebruik gezonde en milieuvriendelijke poetsproducten.
- Een goed geventileerde kamer, een goed trekkende schoorsteen en een goed afgesteld verwarmingstoestel verminderen de kans op CO-vergiftiging. Laat jaarlijks een vakman komen voor het onderhoud.
- Verwarm je woning bij voorkeur niet met een kachel, openhaard of allesbrander. Gebruik je deze toestellen toch, zorg er dan voor dat je enkel onbehandeld en droog hout verbrandt.

### Nuttige websites

- Informatie over welke invloed je omgeving binnenshuis heeft op je gezondheid vind je op [www.gezondbinnenmilieu.be](http://www.gezondbinnenmilieu.be). Klik door naar de infopagina's.
- Op [www.koolstofmonoxide.be](http://www.koolstofmonoxide.be) vind je meer info over CO en CO-vergiftiging.
- Wil je meer weten over gezonde en milieuvriendelijke klus- en poetsproducten, surf dan naar [www.milieukoopwijzer.be](http://www.milieukoopwijzer.be) of [www.eenveilignest.nl](http://www.eenveilignest.nl).
- Tips over binnen stoken vind je op [www.stookslim.be](http://www.stookslim.be).
- Schimmelvlekken in je woning? Verwijder de schimmel en pak het achterliggende vochtprobleem aan.

### Hulpverlening in onze gemeente

- Voor meer informatie over o.a. onkruidbestrijding, de eikenprocessierups, het verbranden van afval, stookinstallaties, ... kan je terecht bij de Milieudienst van Halen: <http://www.halen.be/milieu-1.html>.
- Voor vragen over je leefomgeving en gezondheid kun je terecht bij de medisch milieukundige van Logo Limburg. De medisch milieukundige voor Halen is: Matthias Houben, 011 23 82 50, [matthias.houben@limburg.be](mailto:matthias.houben@limburg.be), [www.gezondheidsmilieu.be](http://www.gezondheidsmilieu.be). Je kan er terecht voor vragen en klachten over de invloed van het milieu op de gezondheid. Dit kan gaan zowel over binnenmilieu (schimmel, ...) en buitenmilieu (zware metalen, ...). De medisch milieukundige geeft inhoudelijk advies, voorlichting, materialen en methodieken over de impact van de omgeving op je gezondheid.

\*\*\*\*\*

*Uittreksel uit de 'Gezondheidsgids stad Halen', p. 15-16.*