November 2020: Hou je kot gezond!
Artikel infoblad november 2020

**November 2020: Hou je kot gezond!**

*85% van onze tijd…. zoveel zitten we met ons allen binnen!*

*En zeker als het kouder wordt, of we ineens allemaal in ons kot moeten blijven!*

*Dan merken we ineens het enorme belang van een fijne, gezellige thuis maar vooral ook van een gezonde thuis! Een veilige haven, waar we zowel kunnen (thuis)werken als ontspannen.*

Gelukkig zijn er deze simpele vuistregels om ons kot gezond te houden. Want niet alleen in tijden van corona, is ventileren en verluchten belangrijk om de kans op besmetting te verminderen. Maar door regelmatig je raam te openen vermijd je ook de opstapeling van andere vervuilende stoffen en ban je vocht en schimmel.

De basis voor een gezond kot is zorgen voor een constante luchtdoorstroming in je huis: ventileren. Hoe je dat doet? Afhankelijk van je woning kan dat met een ventilatiesysteem, of gewoon met een raam.

Heb ook aandacht voor vocht, dat in huis geproduceerd wordt bij bv. koken, douchen of de was drogen. Je kan dit simpel afvoeren door een raam te openen en zo de kan op vocht en schimmelproblemen de kop in te drukken.

Sta ook stil met stoffen die lucht in huis vervuilen. Beperk het gebruik van vervuilende stoffen in huis zoals gevaarlijke poetsproducten, sigarettenrook,… Zorg voor een open raam, of gebruik ze buiten.

Een laatste tip, maar dan ook één van levensbelang om het dodelijke CO te vermijden: laat je verwarmingstoestel regelmatig nakijken.

