

TIPS

OM ZELF BLOOTSTELLING AAN PFAS TE VERMINDEREN



ALGEMENE TIPS



VOEDING

- **VARIEER VOLDOENDE** IN UW VOEDING, ZOWEL IN SOORT VOEDINGSPRODUCTEN ALS WAARVAN ZE AFKOMSTIG ZIJN.
- **KIES ZOVEEL MOGELIJK** VOOR PLANTAARDIGE EN VERSE, ONBEWERKTE PRODUCTEN.
- **SPOEL UW GROENTEN EN FRUIT** ALTIJD MET LAUWWARM WATER.
- **GEBUIK KEUKENGEREI** IN ROESTVRIJ STAAL OF GIETIJZER, OF ALTERNATIEVE (KERAMISCHE OF EMAILLE) ANTIKLEFPANNEN.
- **BRENG OUDE ANTIKLEFPANNEN/POTTEN** NAAR HET RECYCLAGEPARK WANNEER ZE BEKRASST OF BESCHADIGD ZIJN.
- **GEBUIK** IN PLAATS VAN GRONDWATER (PUTWATER) LEIDINGWATER ALS DRINKWATER OF VOOR HET BEREIDEN VAN MAALTIJDEN.



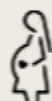
ADEMHALING

- **GEBUIK WATERAFSTOTENDE PRODUCTEN** DIE VRIJ ZIJN VAN PFOS/PFOA. GEBUIK DEZE PRODUCTEN ENKEL BUITENSHUIS.
- **VENTILEER OF VERLUCHT** REGELMATIG UW HUIS OM DE BINNENLUCHT TE VERVERSEN. VERLUCHT VOLDOENDE ALS U NIEUWE WOONACCESSOIRES HEBT (BV. NIEUW TAPIJT).
- **POETS REGELMATIG UW HUIS** MET NAT OM VERVUILDE STOFDEELTJES TE VERWIJDEREN.



HUIDCONTACT

- **CONTROLEER LABELS** VAN COSMETICA (BV. NAGELLAK, OOGMAKE-UP) EN VERZORGINGSPRODUCTEN (BV. SHAMPOO, FLOSSDRAAD) EN PROBEER DE MIDDELEN MET "PFC", "PFTE", "FLUOR" EN "PERFLUORIO" TE VERMIJDEN. WEETJE: FLUORIDE IN TANDPASTA IS GEEN PFAS EN IS NODIG OM TANDGLAZUUR TE VERSTERKEN.
- **WAS REGELMATIG EN GOED UW HANDEN**, ZEKER VÓÓR HET ETEN, NA HET BUITENSPELEN EN NA HET WERKEN IN DE TUIN.
- **DRAAG HANDSCHOENEN** TIJDENS HET WERKEN IN DE TUIN EN ALS U BOENWAS, SMEERMIDDELEN OF DICHTINGSPRODUCTEN GEBRUIKT.
- **INDIEN U VIA UW BEROEP OF HOBBY** NAUW IN CONTACT KOMT MET CHEMISCHE STOFFEN, SPOEL DAN UW HUID MET WATER EN KLEED U OM BUITEN DE LEEFRUIMTE (BV. IN GANG OF GARAGE).



ZWANGERSCHAP EN MOEDERMELK

- **VOLG ZEKER ALLE VOORZORGSMAATREGELEN.**
- **DE VOORDELEN VAN BORSTVOEDING** VOOR HET KIND EN DE MOEDER BLIJVEN BELANGRIJKER DAN HET RISICO DAT KINDEREN VIA MOEDERMELK BLOOTGESTELD WORDEN AAN PFAS.



NO REGRET-MAATREGELEN

AGENTSCHAP ZORG EN GEZONDHEID ADVISEERDE DE BETROKKEN GEMEENTEN OM EEN PAKKET AAN 'NO REGRET-MAATREGELEN' AF TE KONDIGEN, OM DE VERDERE BLOOTSTELLING AAN PFAS TE BEPERKEN.

DEZE MAATREGELEN ZULLEN OP BASIS VAN NIEUWE INFORMATIE CONTINU AANGEPAST EN/OF UITGEBREID WORDEN.

VOLG DE COMMUNICATIE VAN DE GEMEENTE HIEROVER OF SURF REGELMATIG NAAR DE WEBSITE VAN DE VLAAMSE OVERHEID ZODAT U DE MEEST RECENTE NO REGRET-MAATREGELEN KENT EN KUNT OPVOLGEN OM UW GEZONDHEID TE BESCHERMEN!

SCAN ME!



WWW.VLAANDEREN.BE/PFAS-VERVUILING/ZWIJNDRECHT/NO-REGRET-MAATREGELEN-ZWIJNDRECHT