

# TIPS

## OM ZELF BLOOTSTELLING AAN PFAS TE VERMINDEREN

### 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.
- GEBRUIK KEUKENGEREI IN **ROESTVRIJ STAAL OF GIETIJZER**, OF ALTERNATIEVE (KERAMISCHE OF EMAILLE) ANTIKLEEFPAJEN.
- BRENG **OUDE ANTIKLEEFPAJEN/POTTEN NAAR HET RECYCLAGEPARK** WANNEER ZE BEKRAST OF BESCHADIGD ZIJN.
- GEBRUIK IN PLAATS VAN GRONDWATER (PUTWATER) **LEIDINGWATER** ALS DRINKWATER OF VOOR HET BEREIDEN VAN MAALTIJDEN.

- **CONTROLEER LABELS** VAN COSMETICA EN VERZORGINGSPRODUCTEN 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).

### HYGIËNE



### INADEMING



- GEBRUIK WATERAFSTOTENDE PRODUCTEN DIE **VRIJ ZIJN VAN PFOS/PFOA**. GEBRUIK DEZE PRODUCTEN ENKEL **BUITENSHUIS**.
- **VENTILEER EN 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.

### ZWANGERSCHAP EN BORSTVOEDING

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

