



TIPS bij presentatie PFAS

Wat kunt u zelf doen om de blootstelling aan PFAS zo veel mogelijk te verminderen?

WERKOMGEVING/ KLUSSEN

- Werkt u met chemische middelen? Kleed u dan om voordat u naar huis gaat en was uw handen grondig. Draag ook zoveel mogelijk beschermende kleding.
- Denk er aan om de kamer goed te ventileren als u nieuw tapijt hebt gelegd.
- Gebruik geen water- en vetafstotende sprays, boenwas, smeermiddelen met PFOS/ PFOA/ PFC/ PFTE/ FLUOR EN PERFLUOR.
- Moet dat toch, gebruik ze dan buitenshuis en met handschoenen aan en een mondmasker op. Is dat niet mogelijk, kies dan voor een zeer goed geventileerde ruimte.
- Wilt u een kamer of meubelstuk schilderen, lakken of vernissen, ventileer de ruimte dan goed. Hetzelfde geldt als u van plan bent uw vloer in de was te zetten.

SCHOONMAAK

- Controleer de etiketten van schoonmaakmiddelen en vermijd middelen met PFC, PFTE, FLUOR EN PERFLUOR. Een uitzondering is tandpasta: daarin is fluoride gebruikt.

KEUKEN

- Varieer voldoende in uw voeding. Kies waar het kan voor plantaardig en voor verse, onbewerkte producten. Was uw groenten en fruit altijd met lauw water. Vermijd, als het kan, orgaanvlees.
- Gebruik bij voorkeur keukengerei van roestvrij staal, keramiek of email en gebruik geen beschadigde tefal-en/of teflonpannen.
- Vermijd zo veel mogelijk het drinken uit kartonnen bekertjes net als maaltijden uit voedselverpakkingen.
- Verwarm kant en klare maaltijden niet in de verpakking maar op een bord.

TUIN

- Draag zoveel mogelijk handschoenen tijdens het werken in bodems en tuinen. Kleed u om voordat u naar binnen gaat. Doe uw schoenen uit.
- Was uw handen zo vaak mogelijk. In ieder geval voor het eten en als u in de tuin gaat werken.

- DIVERS
- Het is een goed idee om nieuwe spullen en kleren eerst te wassen of even buiten te laten hangen voor u ze gebruikt.
- Heeft u - om welke reden dan ook - blusschuim gebruikt, ventileer dan goed.
- Er verschijnen steeds meer producten op de markt zonder toevoegingen. Vraag er naar in de winkel. Wat cosmetica betreft valt er al aardig wat te kiezen.
- Heeft u een baby, geef bij voorkeur borstvoeding. Dat is altijd nog beter.

Meer informatie

Film: Dark Waters.

Documentaire: Zembla over PFAS.

Websites:

RIVM.nl/Pfas

Zeeland.nl/pfas

Watzitwaarin.nl/pfas

Ggd.nl/pfas

Milieucentraal.nl/pfas

Tegengif.nl

Zelf zoeken via je zoekmachine

Volg het Facebook account: Vrouwen van Nu – pfas

We zijn bereikbaar via ons mailadres. Pfas.teamZeeland@gmail.com

