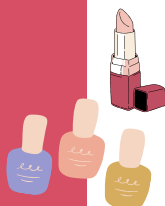
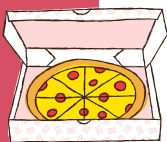


Hoe vermindert u uw blootstelling aan PFAS?



- Vermijd **wegwerpverpakkingen** en artikelen van **karton** zoals bekers, borden en pizza-, fastfood- en takeawaydozen.
- Eet minder **vis**, **weekdieren** en **schaaldieren**.
- Geef de voorkeur aan voedsel uit de **biologische landbouw**.
- Vraag informatie over de **kwaliteit van uw leidingwater**. Als het te sterk verontreinigd is, kunt u overwegen het met een doeltreffend systeem te **filteren**.
- Vermijd pannen en kookgerei met een **PTFE-antiaanbaklaag** (wafel- en tosti-ijzer, pannetjes van een raclettetoestel, ...)
- Vraag informatie wanneer u **outdoorspullen** koopt (kampeertenten, rugzakken, ...)
- Kies **kleding** zonder Gore-Tex- of Teflon™-technologie.
- Koop bij voorkeur **tweedehandskleding**.
- Was **nieuwe kleding** voor u ze draagt.
- Vermijd 'langhoudende' en 'waterproof' **make-up**, **nagellak** en **vloeibare lippenstift**.
- Gebruik de eenvoudigste **onderhouds- en reinigingsproducten**: witte azijn, zuiveringszout, ...
- Let zorgvuldig op de keuze van producten en materialen bij **verbouwings- of renovatiewerken**.

Deze tips zijn vooral belangrijk voor zwangere vrouwen, kinderen en pubers.



E.R.: QUENTIN MARY + SSMG ASBL RUE DE SUISSE 8 - 1060 BRUXELLES - 0410.639.602