

Praktische tips

De meettoestellen meten **fijnstof en stikstofdioxide** die algemeen beschouwd worden als belangrijke luchtverontreinigende stoffen, vooral vanwege hun effecten op de gezondheid. Ze meten echter niet ozon, wat vooral kan optreden tijdens zonnige dagen met weinig wind in de maanden mei tot en met augustus, wat ook de luchtkwaliteit negatief kan beïnvloeden. Voor meer info, raadpleeg de Belair App.

De praktische tips hanteren het voorzorgsprincipe en zijn gebaseerd op de BelAQI-classificatie van IRCEL, die steunt op de gezondheidsrichtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en de gekende gezondheidseffecten van luchtvervuiling. Naarmate de luchtkwaliteit verslechtert, nemen de gezondheidsrisico's **bij herhaalde of langdurige blootstelling** toe, in het bijzonder voor gevoelige personen.

Uitstekend / Zeer Goed : *“Geniet van frisse lucht, ideaal voor kinderen en sportievelingen.”*

- De luchtkwaliteit is **gezond**
- Alle activiteiten in de buitenlucht zijn veilig voor iedereen
- Ideaal om te wandelen, sporten en buiten te spelen
- Goed moment om binnen te ventileren

Goed / Vrij goed/ Middelmatig: *“Gezondheidsrisico's zijn laag, maar wees voorzichtig als je gevoelig bent.”*

- De luchtkwaliteit is **redelijk**
- Mensen met hart- of longaandoeningen: doe het wat rustiger aan buiten
- Voor de meeste mensen kunnen normale dagelijkse activiteiten gewoon doorgaan

Ondermaats/ Vrij slecht: *“Beperk activiteiten buiten; sport liever binnen.”*

- De luchtkwaliteit is **ongezond**
- Kan negatieve gezondheidseffecten veroorzaken bij gevoelige mensen: beperk je tijd buiten en vermijd intensieve inspanning
- Iedereen: vermijd zware fysieke inspanningen in de buitenlucht
- Overweeg om activiteiten (zoals sport of buitenspielen) naar binnen te verplaatsen

Slecht/ Zeer slecht / Uitermate slecht: *“Luchtkwaliteit is slecht — bescherm je gezondheid, beperk buitenluchtcontact.”*

- De luchtkwaliteit is **zeer ongezond**
- Iedereen, vooral gevoelige mensen, moet activiteiten buitenshuis minimaliseren
- Vermijd joggen, fietsen, buiten spelen kinderen, zware inspanning
- Ventileer binnenlucht op tijden dat buitenkwaliteit opnieuw beter is
- Indien mogelijk, gebruik luchtzuiverende maatregelen binnen of overweeg mondmaskers als dat nodig is (voor gevoelige personen)

“Je kan ook een steentje bijdragen voor een gezondere lucht voor iedereen door houtstook te beperken of te vermijden en door uw mobiliteit te vergroenen.”