



# PFAS en mijn leefomgeving

## Wat zijn PFAS?

PFAS is een afkorting voor per- en polyfluoralkylstoffen. Dit zijn chemische stoffen die door mensen zijn gemaakt, en bijna niet afbreken in de natuur.

**Wat kan ik doen om zo min mogelijk PFAS binnen te krijgen?**

PFAS vind je overal om je heen, binnen en buiten. Het is vrijwel onmogelijk om contact met PFAS te vermijden, maar met de volgende tips kun je blootstelling aan deze stoffen verminderen.

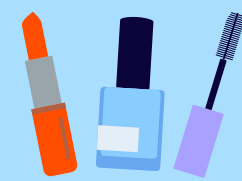


**07:30**

### Flosdraad

Sommige flosdraden kunnen schadelijke stoffen zoals PFAS bevatten.

- ✓ Kies flosdraad van natuurlijke materialen zoals zijde of bamboe.

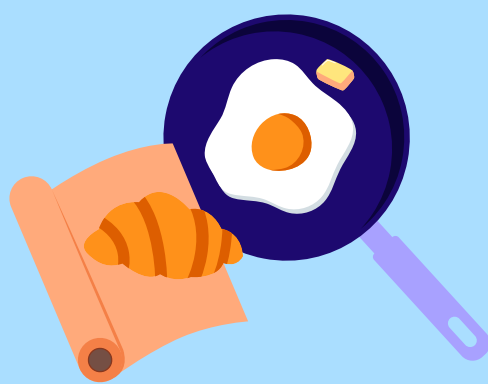


**07:55**

### Make-up

In waterproof make-up zoals foundation, mascara en lippenstift kunnen PFAS zitten, dit staat vaak niet duidelijk vermeld op de verpakking.

- ✓ Kies zo min mogelijk voor waterproof make-up.



**11:30**

### Keukengerei

Keukengerei zoals pannen met een anti-aanbaklaag en bakpapier kunnen PFAS bevatten. Deze kunnen vrijkomen bij beschadiging of overmatige verhitting.

- ✓ Gebruik keukengerei volgens de aanwijzing op de verpakking en voorkom beschadiging.



**08:30**

### Waterafstotende kleding

Op waterafstotende kleding wordt vaak een laagje PFAS aangebracht om de kleding waterdicht te maken.

- ✓ Koop waterafstotende kleding met het label PFAS-vrij of PFC-vrij.



**08:15**

### Verzorgingsproducten

Verzorgingsproducten zoals shampoo en huidcrème kunnen PFAS bevatten. Dit wordt vaak aangegeven als perfluoro- of polyfluoro- op de ingrediëntenlijst.

- ✓ Kies producten zonder perfluoro- of polyfluoro-ingrediënten.



**12:00**

### Tuin & buiten

PFAS kan in de grond, het water, of op planten zitten en zelfs in kunstgras.

- ✓ Was je handen als je buiten hebt gespeeld of in de tuin hebt gewerkt.
- ✓ Doe je schoenen uit voordat je naar binnen gaat, zo neem je minder PFAS mee naar binnen.



**13:00**

### Zwemwater

Zwemwater kan vervuild zijn met PFAS, in de zomer wordt dit gecontroleerd. Je kunt dit online bekijken op [zwemwater.nl](https://zwemwater.nl).

- ✓ Zwem in water dat is gecontroleerd en veilig is. Kijk op [zwemwater.nl](https://zwemwater.nl)



**13:30**

### Stof in huis

PFAS worden gebruikt om gordijnen, meubels en tapijten vlek- en vuilafstotend te maken. Als deze stoffen slijten kunnen er PFAS vrijkomen.

- ✓ Ventileer je huis en hou het zo goed mogelijk stofvrij.

**Gedurende de dag zul je nog meer producten tegenkomen waar PFAS inzitten.**

- ✓ Ga naar [waarzitwatin.nl](https://waarzitwatin.nl) voor betrouwbare informatie en tips.



**17:30**

### Verpakkingen van kant-en-klaarmaaltijden

Verpakkingen van maaltijden kunnen PFAS bevatten. Tijdens het opwarmen kunnen die in je maaltijd terechtkomen.

- ✓ Haal je maaltijd uit de verpakking en warm het op in een hittebestendig bord of kom.



**14:00**

### Schoonmaakmiddelen

Sommige schoonmaakmiddelen bevatten PFAS, maar er wordt hard gewerkt aan alternatieven. Inmiddels zijn er al veel milieuvriendelijke opties beschikbaar die vrij zijn van schadelijke chemicaliën.

- ✓ Kies voor schoonmaakmiddelen met certificeringen die aantonen dat een product vrij is van schadelijke chemicaliën.

