

الكيميائية في حياتك اليومية

نصائح بخصوص حياة الحوامل اليومية



Region Örebro län
Arbets- och miljömedicin

المواد الكيميائية موجودة في كل مكان

من السلع عند استخدامنا لها وتنفذ إلى أجسامنا.

عدد المواد الكيميائية الموجودة في المجتمع كبير جداً وليس من المعلوم كيف تؤثر جميعها في صحتنا وبيئتنا على المدى البعيد. ولهذا فينبغي لنا توخي الحذر وتجنب المواد التي نشبه أن لها أثراً ضاراً في صحتنا.

نحن نتعرض للمواد الكيميائية طول الوقت لكونها موجودة في كل مكان في بيئتنا. وبعض المواد الكيميائية خطير، وبعضها ليس خطيراً. وقد توجد هذه المواد في بعض منتجات الحياة اليومية، مثلاً المنسوجات والإلكترونيات والأثاث والألعاب وفي المنتجات البلاستيكية. قد تصل المواد الكيميائية إلى جوفنا بواسطة الطعام ومياه الشرب. وقد تتسرب هذه المواد





الأجنة حساسون

- العمل
- الطعام والمياه
- غسل الثياب وتنظيف البيت
- الإلكترونيات والألعاب
- مستحضرات التجميل

تعمل المشيمة عمل الحاجز بين الأم والجنين. فهي تعيق بعض السموم من النفوذ، إلا أنها لا تحمي الجنين من كل شيء. ولهذا فمن المفيد خفض حجم المواد الكيميائية في حياتك اليومية.

نقدم لك في هذا الكتيب نصائح عن



رب عملك يتحمل مسؤولية بيئة عملك

الكيميائية الضارة في عملك الزئبق ودخان التبغ وبعض منتجات تصفيف الشعر مثلاً. ويكشف تقييم المخاطر لاحقاً عما إذا كان يجب تعديل العمل كي يتلاءم مع وضعك أم إذا كان لا بد من نقلك لتجنب المخاطر. وإن لم يكن ممكناً تنفيذ أي من هذه الإجراءات فيمكنك تقديم طلب نقدية الحمل لدى صندوق الضمان الاجتماعي. وتسري نفس الحقوق على أصحاب الشركات.

هناك عوامل مخاطر مختلفة في بيئة العمل ومن المهم تحقق النساء الحوامل أو المرضعات منها.

رب عملك يتحمل مسؤولية بيئة عملك. ولهذا فإنه من المهم أن تخبري رب عملك فور علمك بحملك، كي يتمكن رب العمل في وقت مبكر من التحقق من نوع المخاطر التي ينطوي عليها عملك. ويُسمى هذا بتقييم المخاطر وهو منصوص عليه في تعليمات مصلحة بيئة العمل "الموظفات الحوامل والمرضعات (مجموعة تشريعات مصلحة بيئة العمل رقم 5 لعام 2007)".

يجري تقييم المخاطر بالتعاون بين المدير والموظفة الحامل. ويستعرض المدير ويتخذ موقفاً من عوامل المخاطر الكيميائية والفيزيائية والمتعلقة بإجهاد الموظفة والبيولوجية والنفسية-الاجتماعية. وليس من المؤكد أن تدرج جميع عوامل المخاطر هذه في عملك أنت تحديداً. وقد تكون المواد

اتبعي النصائح الخاصة بالمتعلقة بالطعام

ولهذا فإن مصلحة الأغذية تقدم نصائح خاصة عن عدد المرات التي يمكن فيها للأطفال والشباب والحوامل والمرضعات تناول هذه المواد الغذائية وغيره لتجنب الآثار السلبية.

قد توجد في بعض المواد الغذائية بقايا معادن وسموم بيئية ومبيدات آفات. فمنتجات الأرز مثلاً قد تحتوي على الزرنيخ. وقد يحتوي السمك الغني بالدهن القادم من بحر البلطيق وخليج بوتنيا وبحيرة فانرن وبحيرة فترن سموماً بيئيةً مثل الديوكسين وثنائي الفينيل متعدد الكلور.





تحققي من مياه الشرب الواردة من بئرك

مصلحة الأغذية النصائح عن كيفية المضي قدماً عندما تريد تحليل مياهك.

استعلمي المياه الباردة دائماً
قد تحتوي مياه الحنفيات الساخنة على مادة
النحاس الموجودة في المواسير. فافتحي الحنفية
إلى أن تبرد المياه، حتى إن كنت ستستعملين
المياه للطبخ. وهذا يسري على كل من مياه
البلدية والمياه الواردة من بئرك

إن كان لديك بئر ففتحلي بنفسك مسؤولية انتقاء
الضرر الصحي للمياه من خلال التحقق بانتظام
من جودتها وإن كنت حاملاً أو إن كان الطفل
سيشرب من هذه المياه فهذا الأمر أكثر أهمية لأن
الجنين والطفل أكثر حساسيةً من البالغين لارتفاع
معدلات بعض المواد، كالرصاص. وتوصيتنا
هي أن التحققي من المياه مرة كل ثلاثة أعوام.
وبإمكان بلديتك إعانتك بالمعلومات عن الأمور
التي من المهم قياس معدلاتها في منطقتك. وتقدم



توخ الحذر توخ الحذر من المكملات الغذائية ومنتجات الأعشاب والأدوية الطبيعية

النشرة المرفقة بالدواء وعلى العبوة عما إذا كان استخدام المنتج ملائماً أثناء الحمل والرضاعة.

وغالبا ما تفتقر المكملات الغذائية إلى هذا النوع من المعلومات بسبب عدم تكامل المعرفة عن المخاطر المتعلقة باستخدام أثناء الحمل والرضاعة. اسألني قابلتك أو ممرضتك في مركز رعاية صحة الأطفال أو طبيبك قبل استخدام المنتجات.

يجب على من كانت حاملاً توخي الحذر من المكملات الغذائية ومنتجات الأعشاب والأدوية الطبيعية والأدوية التقليدية النباتية الأصل. فالجنين والطفل المولود حديثاً قد يكونا أكثر حساسية من بعض المواد مقارنةً بك.

فيما يخص الأدوية الطبيعية والأدوية العشبية التقليدية فهناك معلومات في

استخدم الزجاج والأواني الفخارية عند تسخين الطعام والشراب

وحتى إن كان ذلك البلاستيك مقبولاً لاستخدامه في الميكروويف فمن الجيد تسخين الطعام في أوانٍ من الزجاج أو الخزف أو في قَدْرٍ على الموقد.

قد تنبعث مواد كيميائية عندما يُسخَّن البلاستيك. وقد تنتقل هذه المواد الكيميائية لاحقاً إلى الطعام أو الشراب. ولذلك يفضل عدم تسخين الطعام في أوعية بلاستيكية أو حاويات بلاستيكية أخرى في الميكروويف.



اغسل الملابس والمنسوجات الجديدة

ويُرجى استخدام مساحيق الغسيل المُعلَّمة على أنها رقيقة بالبيئة وغير المعطرة لأنها أكثر رفقاً بكل من الصحة والبيئة.

تُستخدم المواد الكيميائية غالباً لإكساب المنسوجات لوناً مثلاً، وكي لا تتجعد الملابس أو تتضرر بسبب الرطوبة أثناء شحنها لمسافات طويلة.

لذلك اغسل دائماً المنسوجات الجديدة مثل الملابس والملاءات والمناشف والألعاب المَحشُوَّة قبل استخدامها لأول مرة.





ابق الغبار بعيداً

المسح بخارقة مبللة

قد يقع أن يستنشق الأطفال الصغار الغبار أو يتلعه بسبب لعبهم وزحفهم على الأرض كثيراً. تنبه لذلك إلى الإبقاء على الغبار بعيداً عن الأرضيات والأسطح قدر استطاعتك. وقد تسمح بعض مرشحات/فلاتر المكانس الكهربائية لجزيئات الغبار الصغيرة باجتيازها مما يعيدها إلى الغرفة. ولهذا فقد يكون من المفيد أيضاً مسح الأرضيات والأسطح بخارقة مبللة.

اختر المنتجات المُعلّمة على أنها رفيقة بالبيئة لأنها خضعت لرقابة أفضل من منظور صحي وبيئي.

قد تنتشر من المنتجات الموجودة في المنزل المواد الكيميائية إلى الهواء أو الغبار. وكلما ازداد عدد المنتجات الموجودة في المنزل مثل اللعب والمنسوجات والإلكترونيات ازداد عدد المواد الكيميائية التي قد تنبعث إلى البيئة الداخلية.

شطف الهواء والتهوية على نحو جيد

تنبعث مواد كيميائية من الدهان ومواد البناء والمنسوجات - وفي الأغلب عندما تكون جديدة. ولذلك فعليك الإكثار من التهوية إن كنت قد أجريت عمل صيانة في البيت أو اشتريت أثاثاً جديداً.



تسوق سلعاً آمنة على الإنترنت

قواعد أكثر صرامة داخل الاتحاد الأوروبي يمكنك أن تقرأ على اللعب والإلكترونيات ما إذا كانت السلعة تحمل علامة الالتزام بقوانين الجودة والأمن والسلامة الموجودة في الاتحاد الأوروبي (CE). وهي شهادة من الشركة المصنعة أن السلع تستوفي متطلبات السلامة الأوروبية. ولا يعني هذا بالضرورة أنها خالية من المواد الكيميائية الضارة، يعني أن المنتجات يجب أن تستوفي متطلبات الصحة والبيئة والسلامة الأساسية التي وضعها الاتحاد الأوروبي.

السلع المشتراة خارج الاتحاد الأوروبي قد تحتوي على مواد محظورة في السويد. فقد تكون هناك مثلاً مواد مطرية محظورة في اللعب البلاستيكية أو رصاص في الخُلِي. وتخضع المنتجات المباعة داخل الاتحاد الأوروبي لمتطلبات قانونية متعلقة بالمواد الكيميائية. ولهذا فمن المهم التنبيه إلى البلد مصدر المنتج إن اشتريته قد تسوقته على الإنترنت مثلاً .

هناك قواعد خاصة بشأن المحتوى الكيميائي فيما يخص اللعب وغيرها من المنتجات الموجهة للأطفال. وهذه القواعد غاية في الصرامة إن تعلق الأمر باللعب التي يمكن وضعها في الفم.



قلل استخدام مستحضرات التجميل

تجنب المنتجات المعطرة

المواد العطرية في شتى المنتجات قد تكون مسببة للحساسية. والحساسية مشكلة متنامية في السويد وقد يكون سببها مجموعة مختلفة من المواد، سواء التي صنعها الإنسان أو الطبيعية. ولهذا فمن المفيد اختيار المنتجات غير المعطرة.

المنتجات التي تُستخدم لغسل الجسم أو لدهنه أو غسل الشعر أو للمكياج تُسمى مستحضرات التجميل. وهذه تحتوي على مواد كيميائية. فلذلك لا تستخدمها أكثر من اللازم، مثلاً الشامبو والصابون وكريم الجلد.



تجنب صبغ الشعر والوشم

إضافةً إلى ذلك فإن مناعة الحوامل متدنية مما قد يعني احتمالية تأذي بشرتهن وكذلك احتمالية الإصابة بالعدوى وعدوى الدم.

وشم الحناء الأسود

وشم الحناء الأسود يحتوي عادةً على أصباغ قد تتسبب في مشاكل صحية خطيرة. فقد يصاب الشخص بالتهاب الجلد التماسي وفَرَط الحَسْس بقية الحياة. ولهذا عليك تجنب وُشُوم الحناء.

إن صبغ الشعر بصبغة شعر دائمة يعني احتمالية الإصابة بالتهاب الجلد التماسي. وتوصي بعض توصي الحوامل بعدم صبغ شعرهم، ولكن هذه التوصيات اليوم لا وجود لها لدى السلطات السويدية. وإن كنت قلقاً فينبغي لك الامتناع عن صبغ شعرك وأنت حامل.

الوشُوم الدائمة

تحتوي الوُشُوم الدائمة على مواد يفضل أن تتجنبها الحوامل أو المرضعات. فقد عثرت السلطات أثناء حملات التفتيش على مواد محظورة في أصباغ الوشم.



تعمق

المصادر المستعملة وفرصة التعمق:

الموظفة الحامل في العمل

يمكن الاطلاع على معلومات عن الحمل في الحياة المهنية على موقع مصلحة بيئة

العمل، www.av.se

الطعام والمياه

اقرأ المزيد على موقع مصلحة الأغذية www.livsmedelsverket.se

الأطفال والمواد الكيميائية

اقرأ المزيد عن الأطفال والمواد الكيميائية والصحة على موقع 1177 دليل الرعاية الطبية،

www.1177.se

مواد معينة

إن كانت لديك تساؤلات بشأن مواد كيميائية معينة فيرجى زيارة موقع مفتشية

المواد الكيميائية، www.kemi.se

مستحضرات التجميل

اقرأ المزيد على موقع مصلحة الأدوية: www.lakemedelsverket.se

لا تتردد في الاتصال بنا

إن كانت لديك أسئلة فيمكنك اللجوء إلى قسم الطب المهني والبيئي في مستشفى أوربرو الجامعي.

قسم الطب المهني والبيئي، مستشفى أوربرو الجامعي، أوربرو 70185

الهاتف: 019-6022469 amm@regionorebrolan.se

www.regionorebrolan.se/amm

Den här broschyren är på arabiska, men finns även tillgänglig på svenska, engelska, persiska och somaliska. Innehållet är senast reviderat i april 2021.

Originaltitel: Så kan du minska kemikalierna i din vardag. Vardagsråd till dig som väntar barn.

ماذا يمكننا أن أفعل؟

المواد الكيميائية موجودة في كل مكان حولنا وبعضها قد يؤثر في صحتنا. ونحن ليست لدينا معرفة تامة بكيفية تأثيرها فينا وفي بيئتنا. ولكننا نعلم أنه من المفيد، لنا وبيئتنا على حد سواء، أن نحاول إحاطة أنفسنا بمقدار أقل من المواد الكيميائية.

ويقدم هذا الكتيب نصائح عن الخيارات المتاحة أمامك للحد من كمية المواد الكيميائية في حياتك اليومية.

قسم الطب المهني والبيئي، إقليم محافظة أوريبرو، 2020



Region Örebro län

Arbets- och miljömedicin