

هكذا يمكنك خفض حجم المواد الكيميائية في حياة طفلك اليومية

نصائح موجهة إلى ولي الأمر بخصوص
الحياة اليومية



المواد الكيميائية موجودة في كل مكان

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 نشتبها أن لها أثراً ضاراً في صحتنا.

نحن نتعرض للمواد الكيميائية طول الوقت لكونها موجودة في كل مكان في بيئتنا. وبعض المواد الكيميائية خطيرة، 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 من السلع عند استخدامها لها وتنفذ إلى أجسامنا.





الأطفال أطفال وليسو بالغين صغار الحجم

قد تؤثر المواد الكيميائية مثلاً في دماغ الطفل وجهازه المناعي. ولهذا فمن المفيد خفض حجم المواد الكيميائية في حياة طفلك اليومية.

نقدم لك في هذا الكتيب نصائح عن

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

إن أجسام الأطفال أكثر حساسية للمواد الكيميائية من البالغين لأنها غير مكتملة النمو.

ويستكشف الأطفال محيطهم من خلال تذوق الأشياء ومصها ولمسها. وهم يتنفسون بسرعة أكثر ويأكلون ويشربون، مقارنةً بالبالغين، بالنسبة إلى وزنهم. وهذا يعني أنه إن تعرضوا لنفس المقدار من مادة كيميائية ما التي يتعرض لها شخص بالغ فسينفذ إلى جوفهم قدر أكبر بالنسبة إلى وزنهم.

اتبع النصائح الخاصة بالمتعلقة بالطعام

ولهذا فإن مصالحة 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 بوثنيا وبحيرة فانرن وبحيرة فترن سموماً بيئيةً مثل الديوكسين وثنائي الفينيل متعدد الكلور.





تحقق من مياه الشرب الواردة من بئرك

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

استعمل 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 فتتحملين بنفسك مسؤولية انتقاء الضرر الصحي للمياه من خلال التحقق بانتظام من جودة المياه. وإن كان الطفل سيشرب من هذه المياه فهذا الأمر أكثر أهمية لأن الطفل أكثر حساسية من البالغين لارتفاع معدلات بعض المواد، كالرصاص. وتوصيتنا هي أن التحقق من المياه مرة كل ثلاثة أعوام. وبإمكان بلديتك إعانتك بالمعلومات عن الأمور التي من المهم قياس معدلاتها في منطقتك.

استخدم الزجاج والأواني الفخارية عند تسخين الطعام والشراب

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

يفضل عدم تسخين العصيدة «välling» والمواد الغذائية في زجاجات بلاستيكية أو أوعية بلاستيكية أو حاويات بلاستيكية أخرى في الميكروويف. فالحرارة تُطلق المواد الكيميائية في البلاستيك والتي قد تنتقل لاحقاً إلى الطعام أو الشراب.



احفظ المنتجات الكيميائية على نحو آمن

كما أن هذا يسري على منتجات مثل البطاريات والسبرتو الأبيض ومواد غسيل الأطباق.

كما يجب عليك، للحد من احتمالية وقوع الحوادث، التفكير في نوع المنتجات الكيميائية التي تحتاجها فعلاً.

قد تكون بعض المواد الكيميائية ضارة جداً بالصحة. فيجب عليك لذلك حفظ المنتجات الكيميائية والأدوية في عبواتها الأصلية بعيداً عن أنظار الأطفال ومتناولهم.

حتى إن كانت المنتجات موضوعة في غرفة لا يستخدمها الطفل عادةً يبقى من المهم وضع المنتجات في مكان لا يصل إليه الطفل.



ابق الغبار بعيداً

المسح بخرقة 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 بخرقة 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. وكما 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.

اغسل الملابس والمنسوجات الجديدة

لذلك اغسل دائماً المنسوجات الجديدة مثل الملابس والملاءات والمناشف والألعاب المخشوة قبل استخدامها لأول مرة. ويُرجى استخدام مساحيق الغسيل المُعلّمة على أنها رفيقة بالبيئة وغير المعطرة لأنها أكثر رفقاً بكل من الصحة والبيئة.

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



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 الخلي. وتخضع المنتجات المباعة داخل الاتحاد الأوروبي لمتطلبات قانونية متعلقة بالمواد الكيميائية. ولهذا فمن المهم التنبه إلى البلد مصدر المنتج إن اشتريته قد تسوقته على الإنترنت مثلاً.



استخدم اللعبة المناسبة لسن الطفل

قواعد أكثر صرامة داخل الاتحاد الأوروبي يجب أن تحمل الألعاب 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.

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. فتجنب لذلك أن يمص الأطفال الصغار اللعب المصممة للأطفال الأكبر سناً.

المفاتيح أو الهواتف المحمولة أو غيرها من الأشياء التي لم تُصنع لتكون لعبة ينبغي للأطفال عدم استخدام أو اللعب بها أيضاً، لأنها قد تسرب مواد كيميائية.





قلل استخدام مستحضرات التجميل

تجنب المنتجات المعطرة

المواد العطرية في شتى المنتجات قد تكون مسببة للحساسية. فمن المفيد بالتالي اختيار المنتجات غير المعطرة لطفلك. حاول أيضاً بوصفك ولي أمر الطفل اختيار المنتجات غير المعطرة لأن طفلك غالباً سيكون قريباً منك.

المنتجات التي تُستخدم لغسل الجسم أو لدهنه أو غسل الشعر أو للمكياج تُسمى مستحضرات التجميل. وهذه تحتوي على مواد كيميائية. لذلك لا تستخدمها أكثر من اللازم، مثلاً الشامبو والصابون وكريم الجلد. وتنبه أيضاً إلى اختيار المنتجات المناسبة لسن الطفل.



استعمل المناديل المبللة عند الضرورة فقط

لذلك استخدم فوط المَسْح والمياه في حياتك اليومية، والمناديل المبللة فقط قليلة، مثلاً عندما تكون على سفر.

تحتوي الكثير من المناديل المبللة على العطور والمواد الحافظة وهي أمور لا لزوم لتعرض الأطفال لها. وبالرغم من استخدام المناديل المبللة الخالية من العطور إلا المواد الحافظة قد تتسبب في الإصابة بالحساسية..



تعمق

المصادر المستعملة وفرصة التعمق:

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 ditt barns vardag. Vardagsråd till dig som är förälder.

ماذا يمكنني 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 أوريرو، 2020



Region Örebro län

Arbets- och miljömedicin