

اینگونه می توانید میزان مواد شیمیائی را از زندگی روزمره تان کاهش دهید

تقدیم به شما که باردار هستید



مواد شیمیایی همه جا هستند

ولی در ارتباط با اینکه این اجناس استفاده میشوند نیز میتوانند از اجناس نشت نموده و وارد بدن ما شوند.

تعداد مواد شیمیایی در جامعه بسیار زیاد میباشند و مشخص نیست در دراز مدت تمام آنها چگونه بر سلامتی و محیط زیست تأثیر میگذارند. بهمین دلیل بهتر است ما محتاط و از موادی که مشکوک میباشند که تأثیر م بر سلامتی بگذارند اجتناب کنیم.

بدلیل اینکه مواد شیمیایی در کل محیط زیست ما وجود دارند همیشه ما در معرض آنها قرار داریم. برخی از مواد شیمیایی مضر میباشند، برخی دیگر مضر نیستند. در بسیاری از فرآورده های روزانه ما، بعنوان مثال در منسوجات، وسایل الکترونیک، وسایل منزل، اسباب بازی ها و در فرآورده های پلاستیکی میتوانند موجود باشند.

از طریق غذا و آب آشامیدنی میتوانیم مواد شیمیایی وارد بدن خود کنیم.





جنین حساس است

جفت جنین بعنوان سنگر مابین مادر و جنین عمل میکند. آن مانع میشود که برخی از سموم عبور کنند، ولی جنین را در قبال همه چیز محافظت نمی کند. بهمین دلیل مهم است که مواد شیمیایی را در زندگی روزانه خود کاهش دهید.

در این بروشور در باره مواد زیر به شما توصیه هائی ارائه می کنیم

- غذا و آب
- شستشو و نظافت
- الکترونیک و اسباب بازی
- فرآورده های آرایشی



کار فرمای شما مسئولیت محیط کاری شما را بر عهده دارد

در این ارزیابی عوامل خطرناک شیمیایی، جسمانی، ارگونومی فشار جسمانی، بیولوژیکی و روحی مرور میشوند و در مقابل آنها موضع گیری میشود. قطعی نیست که کلیه عوامل خطرناک در محل کار شما باشند. مواد شیمیایی مضر در محل کار میتوانند بطور مثال جیوه، دود تنباکو و برخی از فرآورده های آرایشگاهی باشند. ارزیابی خطر نشان میدهد که آیا این کار بایستی مناسب شرایط شما شود یا اینکه نیاز است که شما به کار دیگری منتقل شوید تا از خطر اجتناب کنید. اگر هیچ کدام از این اقدامات قابل اجرا نباشند میتوانید از صندوق بیمه های اجتماعی درخواست غرامت بارداری کنید. صاحبان شرکت خصوصی هم شامل این حق و حقوق میباشند.

عوامل خطرناک متعددی وجود دارند که مهم است زمانیکه فردی باردار است یا شیر میدهد کنترل شوند.

کار فرمای شما مسئولیت محیط کاری شما را بر عهده دارد بهمین دلیل مهم است که هر چه سریعتر شما بگوئید که باردار هستید، تا کار فرما بتواند هر چه زودتر بررسی کند چه خطراتی در محل کار شما وجود دارند. نام این تشخیص خطر است و در پیش نویس سازمان محیط زیست کار تنظیم شده است "باردارها و کارمندان شیرده (آ.اف.اس ۵:۲۰۰۷)".

این ارزیابی خطر با همکاری رئیس و کارمند باردار صورت میگیرد.

توصیه های مواد غذایی را دنبال کنید

بهمین دلیل سازمان مواد غذایی توصیه هایی ارائه می کند در باره اینکه کودکان، نوجوانان، بارداران و شیر دهندگان هر چند وقت یکبار میتوانند این ها و سایر مواد غذایی را بخورند تا تحت تأثیر منفی قرار نگیرند.

در برخی از مواد غذایی پس مانده های فلز، سموم محیط زیستی و مواد آفت کش موجود باشد. فرآورده های برنج میتوانند بعنوان مثال حاوی آرسنیک باشند. ماهی های چرب از دریای بالتیک (Östersjön)، خلیج بوتنی، دریاچه ونرن (Vänern) و دریاچه وِترن (Vättern) ممکن است حاوی سموم محیط زیستی مانند دیوکسین و پ.ث.ب (PCB) باشند.





آب آشامیدنی چاه خصوصی را کنترل کنید

سازمان مواد غذایی راهنمایی هائی در باره چگونه میتوانید آب شخصی را کنترل کنید به شما میدهد.

همیشه آب سرد استفاده کنید

آب گرم شیر لوله کشی میتواند حاوی مس از لوله ها باشد. بهمین دلیل حتی زمانی که برای غذا درست کردن آب بر میدارید، آب را باز بگذارید تا سرد شود. این هم در مورد آب شهری و هم آب از چاه خصوصی صدق میکند.

شما که چاه شخصی دارید شخصاً مسئول هستید که آب آن ناسالم نباشد از طریق اینکه مرتب کیفیت آب را کنترل کنید. اگر کودک قرار باشد آب را بنوشد این امر بسیار مهم است چرا که کودک در برابر غلظت برخی از مواد، بطور مثال سرب، حساس تر از بزرگسالان میباشد. توصیه ها این است که حداقل هر سه سال یکبار آب کنترل چک شود. کمون محل سکونت شما میتواند در مورد اطلاعاتی که چه نوع اندازه گیری در منطقه شما مهم میباشد به شما کمک کند.



با مکمل های غذایی، فرآورده های گیاهی و داروهای طبیعی محتاط باشید

روی مکمل های غذایی اغلب این نوع اطلاعات وجود ندارد چرا که دانش کافی در باره خطرات استفاده از آنها طی بارداری و شیر دادن وجود ندارد. پیش از استفاده این فرآورده ها از پرستار خود در مرکز مراقبت کودکان یا از پزشک خود سوال کنید.

شما که باردار هستید یا شیر میدهید بهتر است با مکمل های غذایی، فرآورده های گیاهی، داروهای طبیعی و مواد داروئی گیاهی سنتی محتاط باشید. جنین و کودک نوزاد میتواند نسبت به شما به این نوع اجزاء حساس تر باشد.

زمانیکه صحبت مواد داروئی طبیعی یا مواد داروئی گیاهی سنتی است اطلاعاتی در برگه همراه بسته بندی و روی قوطی این فرآورده ها وجود دارد که نشان می دهد آیا این فرآورده جهت استفاده طی بارداری و شیر دادن مناسب است یا نه.

از ظروف شیشه ای و چینی برای گرم کردن غذا و آشامیدنی استفاده کنید

وقتی پلاستیک گرم می شود از خود مواد شیمیایی آزاد می کند. سپس مواد شیمیایی میتوانند به غذا یا آشامیدنی منتقل شوند. از اینرو بطری های پلاستیکی، کاسه های پلاستیکی یا سایر ظروف پلاستیکی در اجاق مایکرو گرم نکنید.

حتی اگر پلاستیک برای استفاده در اجاق مایکرو برای کودکان تأیید شده باشد خوب است که غذا را در ظروف شیشه ای یا چینی، یا توی یک قابلمه روی اجاق گرم کنید.



لباس ها و منسوجات نو را بشوئید

ترجیحاً از مواد شوینده دارای علامت محیط زیست و بدون عطر استفاده کنید چرا که آنها هم برای سلامتی و هم برای محیط زیست مفید تر میباشند.

مواد شیمیایی اغلب جهت رنگ دادن به لباس ها و چروک نشدن یا صدمه ندیدن آنها در اثر رطوبت در حمل و نقل های طولانی استفاده میشوند.

بهمین دلیل همیشه لباس ها، ملافه ها، حوله ها و حیوانات عروسکی نرم نو را پیش از استفاده اولیه بشوئید.



گرد و غبار را پاک کنید

با دستمال نمناک گرد گیری کنید

بدلیل اینکه اغلب کودکان کف زمین بازی میکنند و چهار دست و پا میروند ممکن است که گرد و غبار را استنشاق کنند یا قورت دهند. بهمین دلیل به این مسئله فکر کنید که تا جاییکه میشود گرد و غبار را از کف زمین و سطوح پاک کنید. برخی از فیلترهای جارو برقی ها میتوانند اجزاء غبار را از خود عبور دهند در اینصورت گرد و غبار به اطاق باز میگردند. بهمین دلیل بهتر است که کف زمین و سطوح را با دستمال نمناک گرد گیری کنید.

در صورت امکان فرآورده هائی را که مناسب محیط زیست هستند انتخاب کنید بدلیل اینکه آنها با توجه به سلامتی و محیط زیست بهتر کنترل شده اند.

از فرآورده های موجود در منزل اجزاء شیمیائی میتوانند در هوا یا گرد و غبار پخش شوند. هر چه فرآورده ها مانند اسباب بازی ها، منسوجات و وسایل الکترونیکی بیشتر در منزل باشند، بیشتر مواد شیمیائی ممکن است در محیط داخل منزل پخش شوند.

تهویه مناسب و باز کردن پنجره ها

رنگ، مصالح ساختمانی و منسوجات مواد شیمیائی را بیشتر زمانی که نو هستند پخش می کنند. بهمین دلیل اگر تعمیرات خانه انجام داده اید یا وسایل منزل جدید خریده اید پنجره را باز بیشتر بگذارید تا هوا عوض شود.



در اینترنت اجناس ایمن خریداری کنید

مقررات سخت تر داخل اتحادیه اروپا

برای اسباب بازیها و الکترونیک دقت کنید که کالا دارای علامت CE باشد. این یک گواهی از تولید کننده است که این کالا ها حائز شروط ایمنی اروپائی میباشند. این به این معنی نیست که حاوی مواد شیمیایی مضر نیستند، ولی فرآورده ها بایستی حائز شروط سلامتی، محیط زیستی و ایمنی اساسی اتحادیه اروپا باشند.

اجناسی که خارج از اتحادیه اروپا خریداری میشوند ممکن است شامل اجزائی باشند که در سوند ممنوع هستند. بطور مثال میتوانند در اسباب بازیهای پلاستیکی نرم کننده های ممنوع یا در زینت آلات سرب وجود داشته باشد. فرآورده هائی که داخل اتحادیه اروپا فروخته میشوند حائز شروط قانونی مربوط به مواد شیمیایی میباشند. بهمین دلیل خوب است زمانیکه بطور مثال از اینترنت خرید میکنید فکر کنید یک فرآورده از چه کشوری میآید.



استفاده از فرآورده ای آرایشی را کاهش دهید

از فرآورده های معطر اجتناب کنید
اجزاء عطر در فرآورده ای مختلف
میتوانند باعث بروز حساسیت شوند.
حساسیت یک مشکل رو به رشد در
سوئد است و از یک سری اجزاء
مختلف، صنعتی یا طبیعی، ممکن ایجاد
شود. بهمین دلیل بهتر است که فرآورده
های غیر معطر را انتخاب کنید.

فرآورده هائی را که شما جهت شستشو یا
چرب کردن بدن، شستن مو یا آرایش کردن
خود استفاده میکنید فرآورده های آرایشی نام
دارند. آنها حاوی مواد شیمیایی میباشد.
بهمین دلیل بیشتر از مورد نیاز، بطور مثال
شامپو، صابون و کرم پوست استفاده نکنید.



از رنگ کردن مو و خالکوبی اجتناب کنید

در ضمن بارداریها آفت سیستم ایمنی دارند و خالکوبی بمنزله ناراحتی پوستی همچنن خطر عفونت و سرایت بیماری خونی میباشد.

خالکوبی حنای سیاه

خالکوبی حنای سیاه معمولاً حاوی اجزاء رنگی میباشد که میتواند مشکل سلامتی حساسیتی جدی ایجاد کند. حتی ممکن است دچار حساسیت تماسی و بیش حساسیتی برای بقیه عمر شوید. بهمین دلیل از خالکوبی با رنگ حنا اجتناب کنید.

رنگ کردن مو با یک ماده رنگ موی دائمی بمنزله خطر توسعه دادن حساسیت تماسی میباشد. تعدادی از کشورها توصیه میکنند که باردارها مو را رنگ نکنند، ولی چنین توصیه هائی در حال حاضر از طرف مقامات سوندی داده نشده است. اگر نگران هستید بهتر است در طول بارداری موهایتان را رنگ نکنید.

خالکوبی های دائمی

خالکوبی های دائمی حاوی اجزائی میباشد که برای شما که باردار یا شیر ده هستید بهتر است از آنها اجتناب کنید. در بازرسی های اجزاء ممنوعه در رنگ خالکوبی ها یافت شده است.



بیشتر یاد بگیرید

از منابع و امکانات برای یادگیری بیشتر استفاده کنید:

باردار در محل کار

اطلاعات راجع به بارداری در زندگی کاری در سایت اینترنتی سازمان محیط کار موجود است،
www.av.se

مواد غذایی و آب

در سایت اینترنتی سازمان مواد غذایی بیشتر بخوانید، www.livsmedelsverket.se

کودک و مواد شیمیایی

در مورد کودک، مواد شیمیایی و سلامت در سایت اینترنتی راهنمای خدمات درمانی ۱۱۷۷ بیشتر بخوانید، www.1177.se

مواد خاص

اگر مایل هستید در باره مواد خاص بیشتر بدانید، از سایت اینترنتی بازرسی مواد شیمیایی بازدید کنید، www.kemi.se

فرآورده های شیمیایی

در سایت اینترنتی سازمان مواد دارویی کشور بیشتر بخوانید: www.livsmedelsverket.se

با کمال میل با ما تماس بگیرید!

اگر سوالی دارید میتوانید به بیمارستان دانشگاه اوره برو بخش پزشکی کار و محیط زیست تماس بگیرید.

Arbets- och miljömedicin
Universitetssjukhuset Örebro
701 85 Örebro

تلفن: ۰۱۹-۶۰۲۲۴۶۹

ایمیل: amm@regionorebrolan.se
www.regionorebrolan.se/amm

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

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

من خودم چکار می توانم بکنم؟

مواد شیمیائی همه جا در اطراف ما وجود دارند و برخی از آنها می توانند روی تندرستی ما تأثیر بگذارند. ما در مورد اینکه مواد شیمیائی چگونه روی ما و محیط زیست تأثیر می گذارند دانش و آگاهی کاملی نداریم. ولی می دانیم که اگر سعی کنیم مقدار مواد شیمیائی در اطراف خود را کاهش دهیم هم برای خودمان و هم برای محیط زیست خوب است.

این بروشور به شما توصیه ها و راهنمائی می کند که شما خودتان چه مواد و مواردی را می توانید انتخاب کنید تا از مقدار مواد شیمیائی در زندگی روزمره کاسته شود.

واحد پزشکی کار و محیط زیست، بهداری استان اوره برو، ۲۰۲۰

