

اینگونه می توانید
میزان مواد شیمیایی را
در زندگی روزمره فرزندتان
کاهش دهید

تقدیم به والدین



Region Örebro län
Arbets- och miljömedicin

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 میباشد و مشخص نیست در دراز مدت تمام آنها چگونه بر سلامتی و محیط زیست تأثیر میگذارند. بهمین دلیل بهتر است ما محتاط بوده و از موادی که مشکوک میباشدند که تأثیر منفی 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 میباشدند، برخی دیگر مضر نیستند. در بسیاری از فرآورده های روزانه ما، بعنوان مثال در منسوجات، وسایل الکترونیکی، 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.





کودکان کودک هستند و بزرگسالان کوچک نیستند

بدلیل اینکه بدن کودکان رشد کامل نکرده است نسبت به بزرگسالان آنها در مقابل مواد شیمیایی حساس تر میباشند.

کودکان از طریق چشیدن، مک زدن و لمس نمودن اشیاء محیط اطراف خود را کشف میکنند. آنها سریعتر نفس میکشند و در مقایسه با وزن خود با بزرگسالان بیشتر میخورند و می نوشند. مفهوم این امر آنست که اگر آنها در معرض همان میزان از مواد شیمیایی قرار بگیرند که یک فرد بالغ قرار میگیرد ممکن است آنها میزان بیشتری به نسبت وزن خود به بدنشان وارد شود.

مواد شیمیایی میتوانند بعنوان مثال مغز و سیستم ایمنی کودک را تحت تأثیر قرار دهند. بهمین دلیل مهم است که مواد شیمیایی را در زندگی روزمره فرزند خود کاهش دهید.

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

- مواد غذایی و آب
- شستشو و نظافت
- الکترونیک و اسباب بازی
- فرآورده های آرایشی

توصیه های مواد غذایی را دنبال کنید

زیستی مانند دیوکسین و پ.ث.ب (PCB) باشند. 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 وِرن (Vänern) و دریاچه وِترن (Vättern) ممکن است حاوی سموم محیط





آب آشامیدنی چاه خصوصی را کنترل کنید

کمک کند. سازمان مواد غذایی راهنمایی هایی در باره چگونه می توانید آب شخصی را کنترل کنید به شما می دهد.

همیشه آب سرد استفاده کنید

آب گرم شیر لوله کشی می تواند حاوی مس از لوله ها باشد. به همین 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 کنترل شود. کمون محل سکونت شما می تواند در مورد اطلاعاتی که چه نوع اندازه گیری در منطقه شما مهم میباشد به شما

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

ترجیحاً شیر خشک و غذا را در بطری های
پلاستیکی، کاسه های پلاستیکی یا سایر ظروف
پلاستیکی در اجاق مایکرو گرم نکنید. گرما،
مواد شیمیائی پلاستیک را آزاد میکند که بعداً
میتوانند به غذا یا آشامیدنی منتقل شوند.

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.



فرآورده های شیمیائی را در جای امن نگهداری کنید

فرآورده ها را جایی قرار دهید که کودک به آنها دسترسی نداشته باشد. حتی در مورد فرآورده هایی بطور مثال باطری ها، مایعات قابل اشتعال و مایع ظرفشویی نیز صدق میکند.

جهت کاهش دادن خطر سوانح، به این فکر کنید که کدام فرآورده های شیمیائی را واقعاً نیاز دارید.

برخی از مواد شیمیائی میتوانند برای سلامتی بسیار مضر باشند. بهمین دلیل فرآورده های شیمیائی و مواد داروئی را در بسته بندی های اصلی دور از دید و دسترس کودکان نگهداری کنید.

حتی اگر این فرآورده ها در اطافی هستند که معمولاً کودک در آن نیست، مهم است که



گرد و غبار را پاک کنید

با دستمال خیس 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 خیس 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 الکترونیک 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.

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.



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 سوئد ممنوع هستند. بطور مثال میتوانند در اسباب بازیهای پلاستیکی نرم کننده های ممنوع یا در زینت آلات سرب وجود داشته باشد. فرآورده هایی 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.



اسباب بازی های مناسب سن کودکان را استفاده کنید

ممکن است آنها از خود مواد شیمیایی پخش کنند.

مقررات سخت تر داخل اتحادیه اروپا

اسباب بازی ها بایستی برچسب ث.ای (CE) داشته باشند. 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.

برای اسباب بازیها و سایر فرآورده های مخصوص کودکان مقررات بخصوص برای محتویات مواد شیمیائی وجود دارند. این مقررات بویژه بابت اسباب بازی هایی که در دهان گذارده میشوند سخت گیرانه تر هستند. بهمین دلیل اسباب بازی هایی که مخصوص کودکان بزرگتر میباشند را از کودکانی که ممکن است آنها را مک بزنند دور کنید.

کودکان همچنین نایستی از کلید، تلفن موبایل یا سایر چیزهایی بعنوان اسباب بازی ساخته نشده اند، استفاده کنند یا با بازی کنند، بدلیل اینکه





استفاده از فرآورده ای آرایشی را کاهش دهید

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 میباشند. بهمین دلیل بیشتر از مورد نیاز، بطور مثال شامپو، صابون و کرم پوست استفاده نکنید. بخاطر داشته باشید که فرآورده هایی را انتخاب کنید که برای سن کودک مناسب باشند.

از فرآورده های معطر اجتناب کنید اجزاء عطر در فرآورده ای مختلف میتوانند باعث بروز حساسیت شوند. از اینرو خوب است فرآورده های بدون عطر را برای فرزند خود انتخاب کنید. به این مسئله هم فکر کنید که شما بعنوان والدین فرآورده های غیر معطر را انتخاب کنید بدلیل اینکه اغلب کودک شما در نزدیکی شماست.



دستمال های مرطوب فقط راه نجات در موارد ضروری هستند

به همین دلیل در زندگی روزمره از لیف پارچه ای و آب استفاده کنید، و دستمال های مرطوب صرفاً در موارد محدود زمانیکه بطور مثال بیرون از خانه و در مسافرت استفاده کنید.

بسیاری از دستمال های مرطوب حاوی عطر و مواد کنسروی میباشند، که لزومی ندارد که کودک را در معرض آنها قرار داد. حتی اگر دستمال های مرطوب بدون عطر استفاده میشوند، مواد کنسروی ممکن است حساسیت ایجاد کنند.



بیشتر یاد بگیرید

از منابع و امکانات برای یادگیری بیشتر استفاده کنید: 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

اینترنت:

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 ditt barns vardag. Vardagsråd till dig som är förälder.

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 راهنمایی 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

