

# Har du koll på kemikalier?

Kemikalier finns överallt omkring oss och vissa kan påverka vår hälsa. Vi har inte all kunskap om hur de kan påverka oss och vår miljö. Men vi vet att det är bra både för oss och för miljön att vi försöker omge oss med en mindre mängd kemikalier.

Vilka val kan du själv göra för att minska mängden kemikalier i din vardag? Diskutera gärna med dina klasskamrater.

Läs mer om alla fyra områden i broschyren *Har du koll på kemikalier?*

## Elektroniken omkring dig



### Återvinn!

Har du elektroniska prylar hemma som är trasiga eller inte längre används? Lämna dem till återvinning. Det är bra för miljön och då vet du samtidigt att de inte läcker ut kemikalier i ditt hem.



### Vädra!

Att öppna fönstret ibland kan vara bra för att släppa in frisk luft. De kemikalier som läcker ut från elektronik finns även i luften.



### Städa!

Det är en bra idé att städa bort dammet hemma. Kemikalier som läcker ut från elektronik hamnar ofta i dammet.



### Sov gott!

Du är många timmar i sovrummet varje dygn. Därför är det bra om det finns så få prylar som möjligt som kan avge kemikalier där.

## Det du har på dig



### Tvätta!

Det är en bra idé att tvätta nyinköpta kläder och andra textilier innan de används första gången. Då får du bort en del av kemikalierna innan de hamnar mot din hud.



### Avstå!

Köp gärna lite färre kläder och skor, eller köp på second hand. Det innebär mindre utsläpp av kemikalier vid tillverkningen. Bra för miljön och dessutom ett sätt att minska mängden kemikalier i ditt hem.



### Undvik!

Undvik gärna kläder och skor som är behandlade med bakteriedödande medel. Sådana ämnen kan påverka miljön och vårt samhälle negativt.



### Smutsigt?

Det är bra att bara tvätta kläderna när det verkligen behövs. Om kläderna är rena men ändå känns ofräscha så kanske det räcker att hänga dem på vädring?

## Produkter i ditt badrum



### Välj bort!

Det är bra att använda så få produkter som möjligt. När vi har färre produkter så blir det också en mindre mängd kemikalier i badrummet. Bra för dig och bra för miljön!



### Snåla!

Försök att bara använda den mängd av produkterna du verkligen behöver. En del av kemikalierna i produkter hamnar i avloppet, och kan så småningom hamna i sjöar och hav.



### Parfym?

Använd gärna oparfymerade eller mildt parfymerade produkter. Det är ett enkelt sätt att minska risken för allergi mot parfymämnen. Det är samtidigt schysst mot personer som är känsliga mot dofter.



### Granska!

Titta efter en märkning om till exempel hållbarhet och adress till den inom EU som är ansvarig för produkten. Saknar produkten märkning finns en risk att produkten kan innehålla kemikalier som påverkar din hälsa.

## Plasten du lever med



### Titta efter!

När du handlar, kolla gärna på lappen vilket material kläderna är gjorda av. Många kläder består till stor del av plastmaterial. Ett exempel på detta är fleece som är gjort av plastmaterialet polyester.



### Fundera!

Vi behöver alla fundera på sätt att använda färre saker av plast. Det kan handla om engångssaker, men även om andra plasticsaker vi har i våra hem. Kommer du själv på några idéer hur du kan använda färre plasticsaker?



### Återvinn!

I Sverige finns bra möjligheter till återvinning. Att återvinna plast som du inte behöver längre är bra för miljön.



### Smutsigt?

Vid tvättning släpper många kläder ifrån sig små bitar av plast som kallas mikroplast. Denna plast kan så småningom hamna i sjöar och hav. Därför är det bra att bara tvätta kläderna när det verkligen behövs.

Källor: Arbetsmiljöverket, Folkhälsomyndigheten, Hallå konsument (Konsumentverket), Institutet för miljömedicin vid Karolinska Institutet, Kemikalieinspektionen, Läkemedelsverket, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, Naturskyddsföreningen

Om du har frågor får du gärna kontakta Arbets- och miljömedicin vid Universitetssjukhuset Örebro. Webb: [www.regionorebrolan.se/amm](http://www.regionorebrolan.se/amm) E-post: [amm@regionorebrolan.se](mailto:amm@regionorebrolan.se)