



Har du koll på kemikalier?

Råd om hur du kan minska kemikalierna i din vardag



Region Örebro län
Arbets- och miljömedicin

Kemikalier finns överallt

Även om du inte tänker på det, så är kemikalier en stor del av ditt liv. Kemikalier finns i ditt hem och runt omkring dig i till exempel kläder, elektronik och möbler. Många kemikalier är ofarliga, men vissa kan påverka dig och miljön negativt. Är du ung kan du dessutom vara mer känslig eftersom din kropp inte är fullt utvecklad.

Enstaka prylar eller klädesplagg är oftast inte farliga, men det är bra att försöka minska mängden kemikalier som finns i din vardag. På så sätt kommer troligtvis även mängden av de kemikalier som kan påverka din hälsa att minska.

A photograph of a modern wardrobe. On the left, a grey desk lamp is positioned over a shelf. The shelf holds a black backpack, a white keyboard, and a black box with the letters 'ISM' in white. The wardrobe is filled with various items of clothing, including a brown coat, a white shirt, and a pair of jeans. The background is a light grey wall.

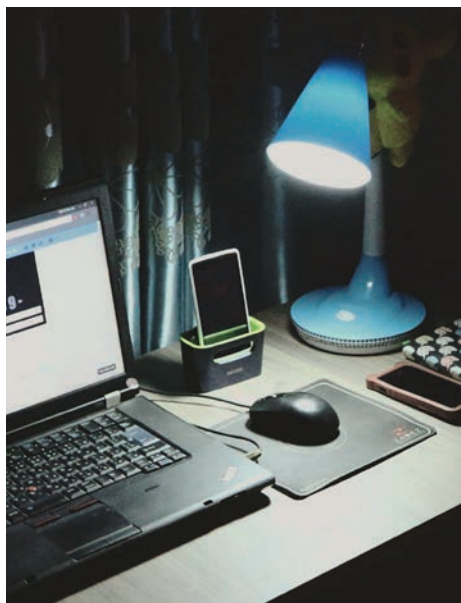
Med kemikalier menar
vi oftast ämnen som är
tillverkade av människor.
Dessa kemikalier ingår i sin
tur i vardagsprodukter som
du har i ditt hem.

A collection of cosmetic products is arranged around the central text. In the top right, there is a makeup palette with orange and white shades and a brush. In the bottom left, a green pump bottle of 'AbOvo Skincare' is visible. In the bottom right, a pink spray bottle is partially shown. Decorative beaded necklaces, one with white beads and one with clear beads, are also present.

Behöver vi vara försiktiga?

Det är bara en del av alla kemikalier som har testats för att se om de påverkar din hälsa eller miljön. Därför är det bra att vara försiktig.

I den här broschyren finns information om kemikalier inom fyra områden där vi tror att du har en möjlighet att göra egna val. Läs och fundera gärna på vad du kan påverka i din vardag.



Elektroniken omkring dig



Det du har på dig



Produkter i ditt badrum



Plasten du lever med



Elektroniken omkring dig

De flesta har svårt att tänka sig en vardag utan elektroniska prylar, och många av dem fyller viktiga funktioner. Men även om mobiltelefoner, surfplattor och tv-apparater är bra att ha så finns det några saker som är bra för dig att känna till:

- Elektroniska prylar kan läcka ut flamskyddsmedel. Djurens hälsa kan påverkas om de får i sig vissa flamskyddsmedel och forskare tror att även människor kan påverkas.
- Elektronik kan bland annat innehålla bly. Det är exempel på en tungmetall som kan skada kroppen.

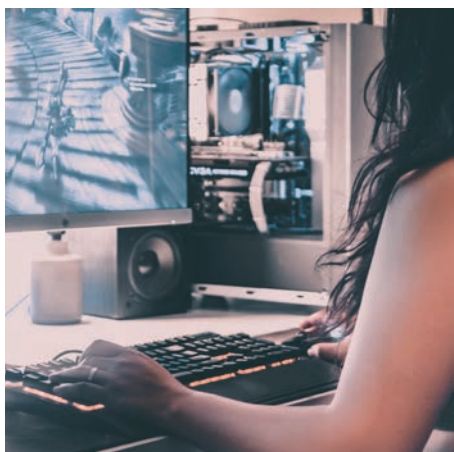
Bly var vanligare förr

Bly kan ge skador på bland annat nervsystemet och har länge använts vid tillverkning av elektronik. Även om bly i dag inte är tillåtet i sådana produkter kan det ändå förekomma.



Vad är flamskyddsmedel?

Flamskyddsmedel används för att hindra saker från att börja brinna.



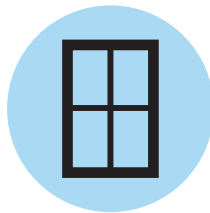
Elektroniken
omkring dig
– tips att
tänka på!





Städa!

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



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.



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.



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.

Det du har på dig

För att kunna bo i Sverige behöver du ha en garderob med kläder och skor som fungerar under alla årstider. Ibland kan det vara svårt att välja rätt kläder till dagens väder, med det finns även andra problem med kläder och skor.

- Det går åt stora mängder kemikalier för att tillverka kläder och skor. Först för att skapa själva tyget och sedan även vid exempelvis färgning och blekning.
- Många av kemikalierna som används till kläder och skor kan påverka människor. En del kemikalier kan till exempel ge allergiska besvär.
- Smycken och andra metall detaljer kan innehålla tungmetaller som nickel och bly. Smycken som innehåller nickel kan orsaka allergiska utslag när de är i kontakt med huden.





Kemikalier
finns även i andra
textilier som kuddar,
handdukar och
sängkläder.



Det du har
på dig
– tips att
tänka på!



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

I badrummet finns många olika produkter med kemikalier som kan påverka din hälsa, till exempel tvål, hårfärg och smink. Här är några saker som är bra för dig att känna till.

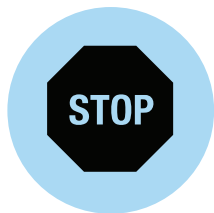
- Många av produkterna i badrummet är parfymade, till exempel schampo, hudkräm och deodoranter. Parfym kan irritera huden och orsaka eksem eller allergi.
- Produkterna innehåller ofta konserveringsmedel. Vissa konserveringsmedel kan orsaka allergier och andra hälsoproblem.
- Hårfärg kan innehålla starka kemikalier. De kan vara irriterande och ibland även frätande i kontakt med exempelvis mun och ögon.
- Lim som används till lösnaglar och lösögonfransar innehåller ofta allergiframkallande ämnen som kan ge allvarliga besvär.



Konserveringsmedel
behövs i de flesta
produkter för att undvika
bakterier och mögel
som kan orsaka
hälsorisker.

Produkter
i ditt badrum
– tips att
tänka på!





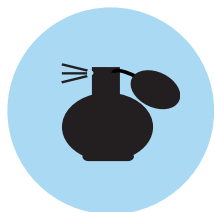
Välj bort!

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 milt 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

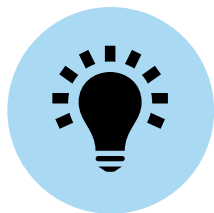
Plast är på många sätt ett väldigt bra material, och kan ofta ge möjligheter och lösningar som är svårare att nå med andra material. Därför används plast till mycket i hela vårt samhälle, till exempel i kläder, elektronik och möbler. Men det finns även nackdelar, både för oss och för miljön.

- Plasten kan innehålla kemikalier som kan påverka din hälsa.
- Kemikalierna i plast kan läcka ut i ditt hem, men även följa med plasten ut i naturen.
- Plasten skräpar ner i naturen, våra vatten och förstör ofta för djur.
- Det kan ta flera hundra år för plast som hamnar i naturen att brytas ned.
- Plast tillverkas ofta av olja och bidrar till den globala uppvärmningen.



Plasten du
lever med
– tips att
tänka på!





Fundera!

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



Återvinn!

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



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.



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.





Kontakta oss gärna

Om du har frågor får du gärna kontakta Arbets- och miljömedicin vid Universitetssjukhuset Örebro.

www.regionorebrolan.se/amm

amm@regionorebrolan.se

Telefon: 019-602 24 69

Arbets- och miljömedicin
Universitetssjukhuset Örebro
701 85 Örebro

Vill du läsa mer om kemikalier? På vår webbplats finns rapporten *Miljö och hälsa 2018*.

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

Arbets- och miljömedicin, Region Örebro län, 2019

Vad kan jag göra?

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 vardagen?



Region Örebro län
Arbets- och miljömedicin