

ΔΩΜΑΤΙΑ: ΟΙΚΟΣΥΣΚΕΥΗ ΕΠΙΠΛΩΣΗ

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ

Ασφαλέστερες εναλλακτικές λύσεις

(για περισσότερες πληροφορίες δείτε στην ιστοσελίδα μας <http://www.cyprus-child-environment.org/> και επίσης στην ιστοσελίδα του Nesting)

- Έπιπλα από συνθετικό ξύλο γιατί το συμπίεσμένο ξύλο μπορεί να έχει φορμαλδεΐδη (οι περισσότερες ινσανίδες, κοντραπλακέ περιέχουν φορμαλδεΐδη).

- Τα νέα έπιπλα αν αναδύουν μυρωδιά γιατί προφανώς αναδύουν χημικές ουσίες που κάποιος μπορεί να είναι επιβλαβείς για την υγεία.

- Μπογιές που περιέχουν διαλύτες "VOCS".

- Την παραμονή των παιδιών σε χώρους που δεν αερίζονται καλά.

- Την τοποθέτηση μόνιμου χαλιού στο δωμάτιο για να μην μαζεύονται μικρόβια τα οποία μπορεί να μεταφέρουμε και εμείς όταν ερχόμαστε από εξωτερικούς χώρους. Αν εντούτοις υπάρχει χαλί, πρέπει να καθαρίζεται συχνά με αντλίες κενού και να αερίζεται σε εξωτερικό χώρο, όποτε είναι δυνατό.

- Τα συνθετικά χαλιά, κουρτίνες κ.λπ. γιατί μπορεί να περιέχουν πολλές τοξικές ουσίες, όπως επιβραδυντές φλόγας που επηρεάζουν το ενδοκρινικό σύστημα.

• Προτιμήστε τα έπιπλα από:

- Μασίφ ξύλου με μη τοξικό τελείωμα
- Μέταλλο
- Μεταχειρισμένα έπιπλα, αλλά αποφύγετε έπιπλα ζωγραφισμένα πριν το 1960 (μπορεί να περιέχουν μόλυβδο).

- Όταν τοποθετείτε καινούργια έπιπλα φροντίστε ο χώρος να αεριστεί καλά και, αν υπάρχει δυνατότητα, αφήστε τα καινούργια έπιπλα σε εξωτερικό χώρο μέχρι την πλήρη απόλειψη της οσμής.

- Μπογιατίστε το δωμάτιο αρκετό καιρό πριν το χρησιμοποιήσετε.

- Να προτιμούνται μπογιές που δεν αναδύουν επικίνδυνους διαλύτες. Τέτοιες είναι κυρίως οι υδατοδιαλυτές και οι οικολογικές που είναι διαθέσιμες στην αγορά και μάλιστα σε συγκριτικό κόστος με τις συμβατικές. Ενδεικτικές σημάνσεις είναι «No VOCS or low in VOCS» ή στα ελληνικά «χωρίς ή χαμηλές σε πτητικές οργανικές ουσίες».

- Το γραφείο και το υπνοδωμάτιο πρέπει να είναι ευήλιο και ευάερο. Τα δωμάτια των παιδιών πρέπει να αερίζονται αρκετές φορές τη μέρα και καλά ανοίγοντας τα παράθυρα διάπλατα, έτσι ώστε να ανανεώνεται ο εσωτερικός αέρας και να αποφεύγεται η υγρασία.

- Προτιμήστε απλά χαλάκια από βαμβακερό ύφασμα, όπως «οι κουρελούδες», τα οποία βγαίνουν και πλένονται συχνά.

ΛΑΜΠΤΗΡΕΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ

Ασφαλέστερες εναλλακτικές λύσεις

- Για τους παιδικούς χώρους, λαμπτήρες φθορισμού π.χ. Φλορενσες ή CFLs, ιδίως σε σημεία όπου εύκολα μπορεί να σπάσουν π.χ. τραπεζάκια.



- Αν σπάσετε ένα λαμπτήρα φθορισμού, εκλύεται υδράργυρος, γι' αυτό ΠΡΟΣΟΧΗ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ! Πρέπει να καθαρίσετε αμέσως με πολύ συγκεκριμένο τρόπο βλ. οδηγίες www.cyprus-child-environment.org



- Λαμπτήρες LED σε σημεία όπου το παιδί θα τους αενίξει, π.χ. πάνω από αλάχτρα, κρεβατάκι κ.λπ.



Ζωγραφική προσώπου

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ

Ασφαλέστερες εναλλακτικές λύσεις

- Αποφύγετε εντελώς τη ζωγραφική προσώπου σε παιδιά προσχολικής ηλικίας και ιδίως κάτω των 3 χρόνων.
- Αποθαρρύνετε τα μεγαλύτερα παιδιά να κάνουν ζωγραφική προσώπου συχνά αλλά μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις π.χ. στα καρναβάλια.

- Στην περίπτωση εντούτοις, που γίνει ζωγραφική προσώπου θα πρέπει να αφαιρείται προσεκτικά το συντομότερο δυνατό και οπωσδήποτε προτού το παιδί πάει για ύπνο.



Πρακτικός Συνοπτικός Οδηγός «Κάνετε ασφαλέστερες επιλογές»

Μπορείτε να μειώσετε την έκθεση του παιδιού σας σε τοξικές ουσίες*



Λευκωσία 2014



Πηγές:

*Οδηγός Εθνικής Επιτροπής «Μαθαίνω και προφυλάσσω το παιδί μου από τοξικές ουσίες» (2013), Environmental Defence: www.environmentaldefence.ca www.toxicnation.ca www.nesting.gr

* Για περισσότερες Πληροφορίες: www.cyprus-child-environment.org

ΓΕΝΙΚΑ

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

- Προϊόντα που δεν έχουν τουλάχιστον τη σήμανση CE.
- Προϊόντα που δεν αναγράφουν τη χώρα προέλευσης.

ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ

Ασφαλέστερες εναλλακτικές λύσεις

- Αγοράζετε με προσοχή αξιόπιστης προέλευσης προϊόντα τα οποία αναγράφουν τη χώρα προέλευσης και μόνο τα απαραίτητα.

- Προτιμήστε προϊόντα με οικολογική σήμανση π.χ.



- Προτιμάτε προϊόντα προερχόμενα από χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

- Πλαστικές ρίγες.
- Στυλό και φωσφορούχους μαρκαδόρους με πλαστικό περίβλημα.
- Μαρκαδόρους και στυλό με αρώματα και μελάνια που περιέχουν διαλύτες (π.χ. ξυλόλιο).
- Μολύβια και χρωματιστά αμφίβολης ποιότητας και άγνωστης προέλευσης (μπορεί να περιέχουν ουσίες που μπορεί να είναι επιβλαβείς).

ΣΧΟΛΙΚΑ ΕΙΔΗ

ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ

Ασφαλέστερες εναλλακτικές λύσεις

- Ξύλινες ρίγες
- Μαρκαδόρους που έχουν ως διαλυτικό το νερό.
- Πιστοποιημένα μελάνια μη τοξικά.
- Στυλό και μαρκαδόροι με ξύλινο ή περιβλήμα από άλλο φυσικό υλικό.
- Αν υπάρχουν διαθέσιμα προϊόντα με σήμανση του τύπου «μη τοξικά» ή «σύμφωνα με προδιαγραφές ασφαλείας για παιδιά».

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

Οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές μπορεί να περιέχουν πολλά τοξικά χημικά όπως επιβραδυντές φλόγας όπως τα PBDEs, βαρέα μέταλλα

- Ηλεκτρονικούς υπολογιστές που περιέχουν επιβραδυντές φλόγας (π.χ. PBDEs)
- Μην αφήνετε αναμμένο (στο stand by) τον υπολογιστή όταν δεν τον χρησιμοποιείτε, ιδίως αν βρίσκεται στο υπνοδωμάτιο.

ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ

Ασφαλέστερες εναλλακτικές λύσεις

- Αναζητήστε ηλεκτρονικούς υπολογιστές χωρίς PBDEs (αρκετές εταιρείες υπολογιστών διαθέτουν τέτοια προϊόντα)
- Η ενσύρματη σύνδεση με το διαδίκτυο εκθέτει το παιδί σας σε λιγότερη ακτινοβολία απ' ότι η ασύρματη (WIFI)

ΣΧΟΛΙΚΑ ΕΙΔΗ

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

- **Σχολικές τσάντες από:**
 - Βινύλιο/PVC
 - Άλλα συνθετικά υλικά.
- Χαρτί που έχει υποστεί λεύκανση με χλώριο.
- Ντοσιέ από βινύλιο.
- **Κασετίνες από:**
 - Βινύλιο/PVC
 - Άλλα συνθετικά υλικά

ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ

Ασφαλέστερες εναλλακτικές λύσεις

- **Σχολικές τσάντες από:**
 - Ύφασμα
 - Οργανικό βαμβάκι
 - 100% ανακυκλωμένο ελαστικό
- Χαρτί που δεν έχει υποστεί επεξεργασία με χλώριο ή είναι ανακυκλώσιμο
- Ντοσιέ από χαρτί
- **Κασετίνες από:**
 - Βιολογικό βαμβάκι
 - Ξύλο

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

- **Κουτιά και περιτυλίγματα φαγητού και σκεύη κουζίνας από:**
 - PVC
 - Πολυανθρακικό πλαστικό
 - Πολυστερένιο
- Πλαστικά μπιμπερό, εκτός και αν φέρουν σήμανση BPA free (απαλλαγμένο από δισφαινόλη -A).
- Ποτέ μη ζεσταίνετε το φαγητό του παιδιού σε πλαστικό δοχείο ή μπιμπερό, και επίσης μη το τοποθετείτε όταν είναι πολύ ζεστό σε πλαστικό δοχείο.

ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΆΛΛΑ ΥΛΙΚΑ

ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ

Ασφαλέστερες εναλλακτικές λύσεις

- Tupperware και μπουκάλια φτιαγμένα από πλαστικό με σήμανση 1 (PET), 2 (HDPE), 4 (LDPE), 5 (PP)
- Θέρμους και σκεύη από Ανοξείδωτο ατσάλι (stainless steel).
- Κουτιά μεσημεριανού από φυσικά υλικά.
- Λαδόχαρτο
- Επαναχρησιμοποιούμενα, κατά προτίμηση, γυάλινα δοχεία.
- Προτιμάτε μπιμπερό και άλλα σκεύη γυάλινα για την προετοιμασία ή αποθήκευση / συντήρηση των παιδικών τροφών.

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

- Στο μέτρο του δυνατού, αποφεύγετε το τεχνητό γάλα για το βρέφος. Δεν μπορεί να αντιγράψει τη σύνθεση και την ωφελιμότητα του μητρικού γάλακτος.
- Περιορίστε την κατανάλωση:
 - Κονσέρβων και άλλων συντηρημένων τροφίμων.
 - Έτοιμων φαγητών (fast food).
 - Υπερβολικών ποσοτήτων τροφίμων ζωικής προέλευσης και μη εποχιακών προϊόντων.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ

Ασφαλέστερες εναλλακτικές λύσεις

- **Προτιμήστε το θηλασμό:** Μεταξύ πολλών άλλων ωφελημάτων ενδυναμώνει την άμυνα του οργανισμού σε ασθένειες και τονώνει τις άμυνες του οργανισμού του παιδιού για την αντιμετώπισή του στις επιδράσεις τοξικών ουσιών και παραγόντων.
- Διαβάζετε προσεκτικά τις ετικέτες, ιδίως σε σχέση με την παρουσία γενετικά τροποποιημένων οργανισμών. Αναζητήστε την ετικέτα «απαλλαγμένα ή δεν προέρχονται από γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς (GMO free) ιδίως σε προϊόντα Σόγιας και Αραβοσίτου.
- Προετοιμάστε εσείς τα γεύματα των παιδιών σας χρησιμοποιώντας φρέσκα φρούτα και λαχανικά, κατά προτίμηση βιολογικά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και κατεψυγμένα ή και αποξηράμενα τρόφιμα.
- Εφαρμόστε τις αρχές μεσογειακής διατροφής.

