



# لنتحدث عن الوقاية: تقليل التعرض للمواد السامة



## ما الهدف من تقليل التعرض؟

لم يتم اختبار معظم المواد الكيميائية للتأكد من سلامتها <<<< وهناك أكثر من 86,000 مادة كيميائية مُسجلة للاستخدام بموجب قانون مراقبة المواد السامة (TSCA)، ولدى العديد منها آثار صحية معروفة أو مشتبه بها. ومن الناحية التاريخية، لم يطالب الكونغرس وكالة حماية البيئة (EPA) بإجراء اختبار شامل للمواد السامة. و فقط في عام 2016 عدّل الكونغرس قانون مراقبة المواد السامة وطالب بإجراء تقييمات معينة للمواد الكيميائية الحالية والجديدة. ولا تزال عملية ضبط المواد الكيميائية مكثفة بالتأخيرات والحواجز السوقية.

## نحن نتعرض إلى خلطات غير معروفة من المواد الكيميائية الاصطناعية يوميًا <<<<

ونتعرض إلى المئات من المواد الكيميائية الاصطناعية كل يوم. بدأ العلماء للتو في دراسة الآثار الصحية للتعرض إلى العديد من المواد الكيميائية معًا وكيف تزيد حالات التعرض على مدى الحياة. وفي الوقت الراهن، توجد طرق للحد من حالات التعرض الشائعة إلى المواد الكيميائية التي يشتهر في تسببها في حدوث مشكلات صحية (انظر الصفحة 2).

## الرضع والأطفال والشباب هم الأكثر عرضة للخطر <<<<

إن الجسم البشري أكثر عرضة للخطر خلال فترات زمنية معينة حساسة من النمو أو "أوقات الاستعداد للإصابة". على سبيل المثال، قد تؤدي حالات التعرض في مرحلة الحياة المبكرة في الرحم، وخلال مرحلتي الرضاعة والطفولة، وأثناء البلوغ، إلى حدوث آثار صحية سلبية في وقت لاحق من الحياة.



انظر الصفحة 2 لمزيد من المعلومات <<<<

## اعرف هذه المواد الكيميائية الشائعة المثيرة للقلق...

**BPA** (بيسفينول أ) ويُوجد في بطانات علب الطعام وإصصالات المتاجر والمنتجات البلاستيكية مثل زجاجات المياه وحوايات الطعام والألعاب. استخدم الأطعمة الطازجة أو المجمدة بدلاً من الطعام المعلب وتجنب تسخين الحاويات البلاستيكية في الميكروويف.

**مثيرات اللهب** مثل إثارات ثنائي الفينيل متعدد البروم (PBDE) ومثيرات اللهب المبرومة (BFR) ومثيرات اللهب الفوسفاتية العضوية (OPFR) الموجودة في الأجهزة الإلكترونية والأثاث وملابس نوم الأطفال. يمكن أن ينتهي المطاف بتواجد هذه المواد الكيميائية في غبار المنزل لذا حافظ على وجود الغبار بشكل قليل (راجع "الحفاظ على نقاء الهواء" في الصفحة 2). اختر أيضًا ملابس نوم الأطفال التي لا تحمل ملصق "مقاومة للهب" **الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات (PAH)** في اللحم المتفحم ودخان التبغ وعادم السيارات. اخفض من مستوى التفحم عند شواء اللحوم باستخدام التتبيلات، وقلل مستويات التسخين وتجنب أوقات الطهي الطويلة. تجنب تشغيل المحرك والسيارة متوقفة أثناء الانتظار.

**البارابين** في مستلزمات النظافة ومستحضرات التجميل. ابحث عن المنتجات الخالية من البارابين كالمكون أو تلك المنتجات التي تحمل ملصق "خالية من البارابين".

**مواد الأكليل المشبع بالفلور** ومتعددة الفلور (PFAS) في المنسوجات المقاومة للبقع والملابس المقاومة للماء وأواني الطهي غير اللاصقة. استخدم أواني ومقالي من الحديد الزهر أو المكسوة بالفولاذ أو السيراميك بدلاً من أواني الطهي المصنوعة من التيفلون/غير اللاصقة. حاول تجنب ارتداء الملابس التي تحمل ملصق "مقاومة للبقع" أو "مقاومة للماء".

**المبيدات الحشرية** بما في ذلك مبيدات الأعشاب الضارة والحشرات المستخدمة في المنزل والحديقة أو في أماكن قريبة من المناطق الزراعية. حزن الطعام بشكل محكم، وامسح الفتات، وسد الشقوق في النوافذ والأبواب لردع الآفات. اشترى المنتجات العضوية إذا أمكن.

**الفتالات** في المواد البلاستيكية للبيئة مثل بطانات ستارة الحمام والعطور ومستلزمات النظافة ومستحضرات التجميل وتعبئة المواد الغذائية. اختر منتجات تحمل ملصق "خالية من الفتالات" واختر ستائر حمام من القماش بدلاً من الفينيل. **تريكلوران** في مستلزمات النظافة ومستحضرات التجميل مثل الصابون المضاد للبكتيريا ومعجون الأسنان. ابحث عن المنتجات الخالية من التريكلوران.

## خصص وقتًا لقراءة ملصقات المنتجات

قد تحتوي بعض المنتجات على مواد كيميائية غير مدرجة على الملصق. على سبيل المثال، يمكن أن يمثل المكون "عطر" أو "رائحة" أمزجة كبيرة من مواد كيميائية يُحتمل أن تكون ضارة.

اختر منتجات تنظيف ومستلزمات نظافة ومستحضرات تجميل تحمل الملصق "خالية من العطر".

ابحث عن "خالية من مثيرات اللهب" أو "TB 117" **2013**، وليس "مقاوم للهب" أو "متوافق مع TB 117"، على ملابس نوم الأطفال، والأثاث، وأعطية الأسرة.

