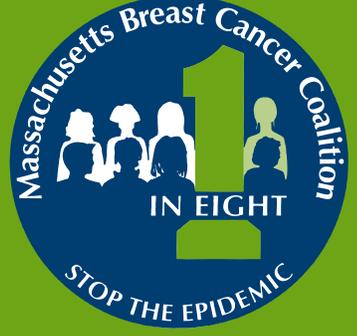




لنتحدث عن الوقاية: تقليل التعرض للمواد السامة



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 يطلب الكونغرس وكالة حماية البيئة (EPA) بإجراء اختبار شامل للمواد السامة. و فقط في عام 2016 عدّل الكونغرس قانون مراقبة المواد السامة وطلب 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 اللينة 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" و"2013"، وليس "مقاوم للهب" أو "متوافق مع TB 117"، على ملابس نوم الأطفال، والأثاث، وأعطية الأسرة.

الخطوات الأساسية السبعة للحد من التعرض...

إليك سبع أسهل خطوات يمكنك اتخاذها للحد من التعرض لنفسك ولعائلتك. لا ترهق نفسك - ابدأ بخطوات صغيرة للحد من التعرض وانطلق بعد ذلك!

اغسل يديك <<<>>>

اغسل يديك بشكل متكرر، وعلى وجه الخصوص قبل تناول الطعام وبعد التعامل مع المنتجات ذات المواد الكيميائية القاسية، بما في ذلك منتجات التنظيف. استخدم الصابون الخالي من البارابين والتريكلوزان (انظر الصفحة 1).

اخلع حذائك <<<>>>

اترك الأحذية عند الباب لتجنب دخول المبيدات الحشرية والمواد الكيميائية الأخرى داخل المنزل. اطلب من الضيوف القيام بالأمر نفسه. يمكن أن تتراكم المواد الكيميائية التي يتم إدخالها إلى منزلك داخل السجاد وتشكل خطرًا وخاصةً على الرضع والأطفال الصغار والحيوانات الأليفة.

استغرق وقتًا أقصر أثناء الاستحمام <<<>>>

استغرق وقتًا أقصر أثناء الاستحمام للحد من استنشاق المواد الكيميائية المنقولة جواً وتقليل امتصاص الجلد للمواد الكيميائية من الماء ومنتجات الاستحمام.

حزن الطعام

بشكل آمن <<<>>>

انقل الطعام وبقايا الطعام إلى حاويات مغلقة بإحكام مصنوعة من السيراميك أو من الفولاذ غير القابل للصدأ أو الزجاج. لا تحاول استخدام حاويات الطعام أو المشروبات البلاستيكية للطهي أو التخزين. يمكن أن تنتقل المواد الكيميائية مثل البسفينول أ والفتالات (انظر الصفحة 1) من البلاستيك إلى الطعام، وخاصةً عند تسخينه، لذا تجنب تسخين البلاستيك في الميكروويف.

الحفاظ على

نقاء الهواء <<<>>>

افتح النوافذ في أغلب الأحيان لتهوئة الهواء الموجود بالمنزل. لا تسمح بالتدخين داخل المنزل وتجنب استخدام معطرات الجو التجارية، التي يمكن أن تحتوي على مواد كيميائية عطرية غير آمنة. ينتهي المطاف بالمواد الكيميائية السامة، مثل مثبتات اللهب (انظر الصفحة 1)، في غبار المنزل، لذا أبقى مستويات الغبار منخفضة باستخدام المكنسة الكهربائية بمرشح HEPA والتنظيف بمسحة/ منديل أو قطعة قماش من الألياف الدقيقة، ويمكن أن يعلق بها جميعاً الغبار دون استخدام منتجات التنظيف القاسية.

اشترى المنتجات

العضوية

والطازجة <<<>>>

اشترى المنتجات العضوية كلما كان ذلك ممكناً. الطعام الطازج أفضل خيار ولكن يمكنك تناول الطعام المجفف أو المجمد بدلاً من الطعام المعلب. سيقبل ذلك من التعرض إلى بقايا المبيدات الحشرية على المنتجات وببسفينول أ والفتالات (انظر الصفحة 1) الموجودين في علب وعبوات الطعام.

ثقف نفسك <<<>>>

ثقف نفسك وعائلتك حول مخاطر المواد الكيميائية السامة. تحقق من البدائل الأكثر أماناً للمنتجات التي تستخدمها في الغالب، مثل منتجات التنظيف ومستلزمات النظافة ومستحضرات التجميل ومنتجات العناية بالعشب وما إلى ذلك. إذا كنت تتمتع بأي سلطة شرائية في مكان العمل أو المجتمع، قلل من شراء المنتجات السامة عند اتخاذ القرارات بشأن الشراء.



لنقدم أنفسنا!

إن رابطة ماساتشوستس لسرطان الثدي (MBCC) مكرسة لمنع الأسباب البيئية لسرطان الثدي من خلال التثقيف المجتمعي والدعوات البحثية والتغييرات على السياسة العامة. إن العديد من المواد الكيميائية المثيرة للقلق عبارة عن مواد كيميائية صناعية لا تبقى معزولة داخل المصانع. وجدت الدراسات أن المئات من المواد الكيميائية السامة الاصطناعية موجودة في الهواء والماء والطعام والمنتجات الاستهلاكية وفي عينات من الدم والبول البشري.

لنتحدث عن الوقاية: إن تقليل التعرض

للمواد السامة هو مشروع للوقاية من الأمراض، مثل سرطان الثدي، عن طريق وصف طرق لتجنب المواد الكيميائية الضارة. وكجزء من هذا المشروع، يوفر هذا المنشور خطوات أساسية لتقليل حالات التعرض إلى المواد السامة في المنزل واختيار بدائل أكثر أماناً للمنتجات الضارة المستخدمة يوميًا.

تواصل معنا

Massachusetts Breast Cancer Coalition
info@mbcc.org

www.mbcc.org

www.facebook.com/mbccorg



www.twitter.com/mbccprevention



www.youtube.com/mbccorg



www.instagram.com/mbccorg



للمزيد من المعلومات <<<>>>

رابطة ماساتشوستس لسرطان الثدي، www.mbcc.org

منظمة الربيع الصامت، وهي مؤسسة بحثية غير ربحية تمولها رابطة ماساتشوستس لسرطان الثدي لتحقيق الارتباط بين البيئة والصحة، وخاصةً سرطان الثدي، www.silentspring.org

"سرطان الثدي والبيئة: إيلاء الأولوية للوقاية" لجنة تنسيق الأبحاث البيئية وسرطان الثدي بين الوكالات متاح على

https://www.niehs.nih.gov/about/assets/docs/breast_cancer_and_the_environment_prioritizing_prevention_508.pdf

تقرير "تقليل المخاطر البيئية المسببة للسرطان: ما الذي يمكننا القيام به الآن" 2008-2009 السنوي للعامين من هيئة السرطان التابعة للرئيس، متاح على https://deainfo.nci.nih.gov/advisory/pcp/annualreports/pcp08-09rpt/pcp_report_08-09_508.pdf