Nu Ben Fála di Privenson:

Riduson di Ixpuzison Tóksiku

Konxi kes prudutu kimiku kumun ki bu debe priokupa ku-es

BPA (Bisfenol A) na foru di latas di alimentu, risibus di loja y prudutus plástiku sima garáfa di águ, risipientis Use fresh or frozen foods instead of canned and avoid microwaving plastic containers.

Ritardántis di lumi sima PBDEs, BFRs y OPFRs na aparelhus iletróniku, mubilía y pijáma di kriánsa. Kes kimiku li pode paira na puera di kaza nton mante nivel di puera báxu (lé "mante ár frésku" na direita). Tanbé, skodje pijáma pa kriánsa sen rótulu di "rizistenti a lumi".

Idrokarbonetus aromátiku polisíliku (HAP) na karni kemádu, fumu di tabáku y skápi di karu. Minimiza uzu di karvon na oras di grelha através di uzu di marinádas, ku riduson di nivel di kalor y ivita txeu ténpu di kozedura. Ivita dexa karu ta trabadja inkuantu bu sta spera.

Parabenus na prudutus di ijiéni pisual y kosmétikus. Djobe prudutus sen parabenu komu ingridienti y kes ku rótulu "Sen Parabenu".

Substánsias Per- y Polyfluoroalkyl (PFAS) na tisidus rizistenti a manxa, ropa inpermiável y utensílius di kuzinha antiadirenti. Uza panelas di feru fundidu, di asu inoksidável ô di sirámika y frijideras invés di utensílius di kuzinha antiadirenti/Teflon. Tenta ivita ropa ki ten "rizistenti a manxas" ô "rizistenti a águ" na rótulu.

Pestisidas inkluindu ervas y kes pa mata insétu ki ta uzadu na kaza y na jardin ô pertu na agrikultura. a na janelas y portas pa afásta prágas. Kunpra prudutus orgániku sénpri ki pusível.

Ftalatus na plástikus masiu sima rivistimentu di kurtina di banhu, fragánsias, prudutus di ijiéni pisual, kosmétiku y inbalájéns di kumida. Skodje prudutus ku rótulu "sen ftalatus" y opta pa kurtinas di banhu di pánu invés di vinil.

Triklosan na prudutus di ijiéni pisual y kosmétikus sima sabuneti antibakterianu y pasta di denti. Virifika rótulus pa prudutus sen triclosan.

Tra ténpu pa lé rótulu di prudutus

Alguns prudutu podi ten kimikus ki ka sta indikádu na rótulu. Pur izénplu, ingridienti **"fragánsia"** ô **"purfumu"** pode riprizenta grandis mistura di kimikus putensialmenti prijudisial.

Skodje prudutus di linpéza, di ijiéni pisual y kosmétikus ki na rótulu sta ma é **"Sen Fragánsia"**

Djobe pa **"sen ritardanti di lumi"** ô **"TB 117-2013"** ka **"rizistenti a lumi"** ô **"konpatível ku TB 117"** na pijáma di kriánsas, mubilía y ropa di kama.

U PURKÉ DI IXPUZISON?

Maioria di kimiku inda ka testádu na pa sigeránsa >>>

Ten más di 86,000 kimiku rijistrádu pa uzu na abrigu di Lei di Kontrolu di Substánsias Tóksiku (TSCA), munti d-es ku ifeitus konxedu ô suspeitu pa saúdi. Stórikamenti, Ajénsia di Pruteson Anbiental (EPA) ka era obrigádu pa Kongrésu na fazi tésti ditalhádu na substánsias tóksiku. So na 2016 ki Kongrésu altera TSCA y iziji avaliasons spisífiku na substánsias kimiku novu y izistenti. Mesmu asin, prusésu di rigulason di kimikus é xeiu di atrázus y obstákulus kumersial.

Nu sta ixpostu a misturas diskunhisidu di kimikus sintétiku diáriamenti >>>

Nu sta ixpostu a senténas di kimikus sintétiku tudu dia. Sientistas so gósi sta ta kumesa studa inplikasons sanitáriu, di sta ixpostu a munti kimiku konbinadu y modi ki ixpuzison sta ta akumula duranti vida. Nu intantu, ten maneras di riduzi ixpuzison kimiku kumun suspeitu di kauza prublemas di saúdi (djobi pájina 2).

Bebéz, kriansaz y jovenz adultuz é kes más vulnerável >>>

Korpu umanu é más vulnerável duranti sertus priúdu sensível di dizinvolvimentu, ô "janelas di suxsetibilidádi". Pur izénplu, ixpuzison prikósi na uteru, duranti fázi di bebé y na infánsia y duranti puberdádi, pode leba a ifeitus di saúdi nigativu más tárdi na vida.

KONSULTA PÁJINA 2 PA MÁS INFORMASON >>>

SÉTI PASU BÁZIKU PA RIDUZI IXPUZISON...

Ali seti di kes mididas más fásil ki bu pode toma pa riduzi ixpuzison pa bo y pa bu familia. Ka bu xinti subrikaregádu – kumesa ku pikenus pásu pa riduzi ixpuzison y bá ta dizinvolve-s apartir di la!

Laba mon>>>

Laba mon ku frikuénsia, spisialmenti antis di kume y dispôs di uza prudutus ku kimikus txeu forti, sima prudutus di linpéza. Uza sabon sen parabénu nen triklosan (djobi pájina 1).

Tra sapátu>>>

Dexa sapátu na porta pa ivita traze pestisida ku otus kimikus pa dentu kaza. Pidi vizitas pa faze mésmu kuza. Kimikus ki ta trazedu pa dentu bu kaza pode akumula na tapetis y aprizenta riskus, spisialmenti pa bebé, kriansa nobu y animal di istimason.

Inkurta ténpu na banhu >>>

Toma bánhus más kurtu pa limita inalason di kimikus ki ta sta na ár y riduzi absorson via peli di kimikus bindu di ágbetween y prudutus di banhu.

Armazena kumida ku siguránsa >>>

Pasa kumida e réstu pa risipientis di vidru fitxádu, di ásu inoksidável ô di sirámika. Tenta ka uza risipientis di kumida ô di bibida di plástiku pa kuzinha ô pa guarda. Kimikus sima BPA y ftalatus (konsultapájina 1) pode pása di plástiku pa kumida, spisialmenti oras ki for akisidu, nton ivita pui plástiku na mikroondas.

Manti ár frésku>>>

Abre janélas di bes en kuandu pa vintila ár dentu kaza. Ka bu pirmiti fuma dentu di kaza y ivita uza ár fresku kumersial, ki pode ten kimikus purfumadu ki ka é siguru. Kimikus tóksiku, sima ritardántis di lumi (konsulta pájina 1), ta kaba pa fika na puera di kaza, nton mante nivel di puera báxu através di uzu di un aspirador ku filtru HEPA y linpéza ku un sfregona/ panu umidu ô un panu di mikrofibra, ki tudu és pode prende puera sen ten ki uza prudutus di linpéza forti.

Kunpra frésku y orgániku >>>

Kunpra prudutus orgániku u másimu ki bu puderl. Frésku é midjor más prifiri seku ô konjeládu invés di inlatádu. Kel-li ta bai riduzi ixpuzison a rizidus di pestisida na prudutus y BPA y Ftalatus (konsulta pájina 1) na inbalájens y latas di kumida.

Iduka >>>

Iduka bu kabesa y bu familia sobri prigus di kimikus tóksiku. Invistiga alternativas más suguru pa prudutus ki bu ta uza frikuentimenti sima prudutus di linpéza, prudutus di ijiéni pisual, kosmétikus, prudutus pa kuida di relva, etc. Si bu tiver algun puder di konpra na bu trabadju ô kumunidádi, konsidera prudutus menus tóksiku na oras di tomadisizon sobri akizison.

NU BEN APRIZENTA NÔS KABESA!

Koligason **Kontra Kankru di Máma di Massachusetts** (MBCC) ta didika a privenson di kauzas anbiental di kankru di máma através di idukason kumunitáriu, prumuson di invistigason y mudánsas na pulitikas publiku.

Munti di prudutu kimiku ki nu debi priokupa ku-es é prudutu kimiku industrial ki ka ta fika izuládu dentu di fábrika. Studus ten stádu ta atxa senténas di kimiku tóksiku pruduzidu pa ómi na nôs ár, águ, kumida, prudutus di konsumu y na amostras di sángi y di urina umanu.

Nu Ben Fala di Privenson: Riduson di Ixpuzison Tóksiku é un prujetu pa privini duénsas, sima kankru di mama, ki ta diskreve maneras di ivita kimikus prijudisial. Komu parti di kel prujetu, bruxura li ta mostra pásus báziku pa riduzi ixpuzison tóksiku dentu di kaza y skodje altirnativas más siguru a prudutus prijudisial ki ta uzadu diariamenti.

ENTRA EN KONTAKTU KU NÔS

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

Pa Más Informason >>>

Massachusetts Breast Cancer Coalition, www.mbcc.org

Silent Spring Institute, un organizason di invistigason indipendenti sen fins lukrativu fundádu pa Massachusetts Breast Cancer Coalition pa invistiga rilason entri anbienti y saúdi, spisialmenti kankru di máma **www.silentspring.org**

"Breast Cancer and the Environment: Prioritizing Prevention" Kumité Kordenador Interagensial di Kankru di Máma y Invistigason Anbiental sta dispunivel na **https://www.niehs.nih.gov/about/assets/docs/ breast_cancer_and_the_environment_prioritizing_prevention_508.pdf**

"Reducing Environmental Cancer Risk: What we can do now" rilatóriu anual di Painel di Kankru di Prizidenti, sta dispunivel na **https://deainfo.nci.nih.gov/advisory/pcp/annualreports/pcp2009-2009rpt/pcp_report_08-09_508.pdf**