



An Nou Pale sou Prevansyon: Redwi Ekspozisyon Toksik yo



Konnen pwodwi chimik komen sa yo ki bay enkyetid...

BPA (Bisphenol A) nan doubli bwat konsèvan manje, resi magazen, ak pwodui plastik tankou boutèy dlo, respidan. Use fresh or frozen foods instead of canned and avoid microwaving plastic containers.

Retadatè flann yo tankou PBDE, BFR ak OIPFR nan aparèy elektwonik, mèb ak pijama timoun. Pwodui chimik sa yo kapab lakòz pousyè nan kay la poutèt sa kenbe nivo pousyè a ba (gade seksyon "Kenbe Lè a fre" adwat la). Epi tou, chwazi pijama timoun ki pa gen etikèt "flame resistant" (rezistan nan flann).

Idwokabi Polisiklik Awomatik (Polycyclic Aromatic Hydrocarbons (PAH) nan vyann griye, lafimen tabak ak lafimen oto. Pa kite vyann nan vin nwa twòp nèt lè w ap griye vyann depi ou itilize marinad, redui nivo chalè yo epi evite tan long pou vyann nan kwit. Evite kite motè oto ou ap mache pandan w ap tann.

Parabèn nan atik twalèt yo ak nan pwodui kosmetik yo. Verifye pwodui ki pa gen parabèn kòm engredyan oswa sa ki gen "Paraben-free" nan etikèt yo.

Sibstans Pè ak Poli-fliyo wo-alkil (Per- and Polyfluoroalkyl Substances, PFAS) nan twal ki reziste nan tach, rad enpèmeyab, ak istansil kuizin anti-adeziv. Itilize fè fòje, asye plake oswa po ak kaswòl seramik alapas istansil kuizin Reflon anti-adeziv. Eseye evite rad ki gen "stain-resistant" or "water resistant" nan etikèt yo.

Pestisid ki gen tiyè move zèb ak ensèk ou itilize. Nan kay ak nan jaden oswa toupre nan agrikilti. Konsève manje yo byen fèmen, siye kras yo epi bouche fant ki nan fenèt yo ak pòt yo pou dekouraje bèt nuizib yo. Achete pwodui òganik lè li posib.

Ph-talat nan plastik mou tankou doubli rido douch, pafen, atik twalèt, pwodui kosmetik, ak anbalaj manje. Chwazi pwodui ki gen "phthalate-free" nan etikèt yo epi tou chwazi rido douch an twal alapas vinil.

Triklozan nan atik twalèt ak pwodui kosmetik tankou savon ak pat dantifris anti-bakteryen. tcheke etikèt yo pou pwodui ki pa gen triklozan.

Pran tan pou li etikèt pwodwi yo

Kèk pwodui ka gen sibstans chimik ki pa endike nan etikèt la. Pa egzanp, engredyan "**fragrance**" oswa "**pafen**" kapab reprezante gwo melanj pwodwi chimik danjeran.

Chwazi pwodwi netwayaj, atik twalèt ak pwodwi kosmetik ki make "**Fragrance-free**" sou etikèt yo. Chèche "**sans flann dife**" oswa "**TB 117-2013**," pa "**rezistan flann dife**" oswa "**konfòm ak TB 117**," sou pijama timoun, mèb, ak kabann.

POUKISA POU REDWI KANTITE TAN OU EKSPOZE?

Pifò pwodwi chimik yo pa te teste pou sekirite >>>

Gen plis pase 86,000 pwodui chimik ki anrejistre pou itilize anba Lwa konsènan Kontwòl Sibstans Toksik (Toxic Substance Control Act, TSCA), anpil ladan yo konnen oswa sispèk yo gen efè yo sou sante Lontan, Kongrè a pa t egzije Ajans Pwoteksyon Anviwònman (Environmental Protection Agency, EPA), pou fè tèz jeneral sou sibstans toksik yo. Se sèlman nan ane 2016 Kongrè a te fè amannman nan TSCA epi yo te egzije sèten evalyasyon nouvo pwodwi chimik yo ak sa ki la deja. Pwosesis pou mete règleman sou pwodwi chimik yo se yon pwosesis ki difisil akòz reta ak baryè yo nan mache a.

Nou ekspoze nan melanj pwodwi chimik sentetik nou pa konnen chak jou >>>

Nou ekspoze nan anpil santèn pwodwi chimik sentetik chak jou. Syantifik yo fèk kòmanse etidye konsekans yo sou sante lè nou ekspoze nan anpil pwodwi chimik ki melanje ak fason ekspozisyon yo ap adisyone pandan yon lavi. Anmenmtan, gen kèk fason pou redwi fason komen nou ekspoze nan pwodwi chimik yo sispèk ki lakòz pwoblèm sante (gade paj 2 a).

Bebe yo, timoun yo, ak jèn adilt yo pi frajil >>>

Kò moun pi frajil pandan sèten peryòd sansib devlopman yo, oswa "peryòd siseptibilite yo." Pa egzanp, ekspozisyon nan lavi bonè nan matris la, pandan laj bebe ak, epi pandan pibète, kapab lakòz efè negatif sou sante pita nan lavi.



GADE PAJ 2 A POU PLIS ENFÒMASYON >>>

SÈT ETAP DEBAZ POU REDWI EKSPOZISYON...

Men sèt etap ki pi fasil ou kapab fè pou redwi ekspozisyon pou tèt ou ak fanmi ou. Pa vin akable – kòmanse avèk kèk ti etap pou redwi ekspozisyon an epi fè pwogrè apati pwen sa a!

Lave men ou >>>

Lave men ou souvan, sitou anvan ou manje epi apre ou manyen pwodwi ki gen sibstans chimik puisan, tankou pwodwi netwayaj. Sèvi ak savon san parabèn ak triklozan (gade paj 1).

Retire soulye ou >>>

Kite soulye yo nan pòt la pou evite antre andedan an avèk pestisid ak lòt pwodwi chimik. Mande envite yo pou fè menm jan. Pwodwi chimik ki antre andedan lakay ou kapab anpile andedan kapèt la epi reprezante kèk risk sitou pou bebe yo, jèn timoun yo ak bèt kay yo.

Redui nan tan ou pase nan douch >>>

Pase tan kout nan douch pou limite kantite w ap rale nan pwodwi chimik ki vini nan lè a, nan dlo a ak nan pwodwi douch la.

Konsève manje yo an sekirite >>>

Transfere manje ak rès manje yo nan yon veso an vè, asye ki p ap wouye, oswa seramik ki byen fèmen. Eseye pa itilize veso plastik pou manje oswa bwason pou kwit oswa konsève manje. Pwodwi chimik tankou BPA ak phthalate (gade paj 1) kapab soti nan plastik la pou antre nan manje a, sitou lè li chofe, poutèt sa evite mete veso plastik nan mikwo-onn.

Kenbe lè a fre >>>

Louvri fenèt yo ase souvan pou sikile lè a andedan kay la. Pa kite moun fimen andedan kay la epi evite itilize rafrechisè komèsyal yo, ki kapab gen pwodwi chimik pafen danjere. Pwodwi chimik toksik tankou flannm dife (gade paj 1) ap tounen pousyè nan kay la, poutèt sa kenbe nivo pousyè a ba depi pou itilize yon aspiratè ki gen yon filtè HEPA epi ou netwaye li avèk yon mòp/twal mouye oswa yon twal mikwo-fib, tout sa ki kapab kenbe pousyè san ou pa itilize pwodwi chimik puisan

pou netwayaj.

Achte sa ki fre ak òganik >>>

Achte pwodwi òganik ase souvan ke posib. Pwodwi fre a pi bon men itilize sa ki sèch oswa konjle nan plas sa ki nan bwat konsèv. Sa ap redwi ekspozisyon nan rezidi pestisid sou pwodwi ak BPA ak phthalate (gade paj 1) nan anbajal manje ak bwat konsèv yo.

Edike >>>

Edike tèt ou ak fanmi ou konsènan danje ki nan pwodwi chimik toksik yo. Envestige sou lòt altènativ ki pi an sekirite nan pwodwi ou itilize souvan, tankou pwodwi netwayaj, twalèt, kosmetik, swen gazon, elatriye. Si ou gen nenpòt pouvwa achte nan espas travay la oswa nan kominote a, konsidere mwens pwodwi toksik lè w ap pran desizyon sou akizisyon.



BA NOU PREZANTE TÈT NOU!

Massachusetts Breast Cancer Coalition (MBCC) dedye a anpeche kòz anviwònman kansè nan tete atravè edikasyon kominotè, defans rechèch, ak chanjman nan politik piblik.

Anpil pwodwi chimik ki bay enkyetid se pwodwi chimik endistriyèl ki pa rete izole andedan faktori yo. Etid yo jwenn gen anpil santèn pwodwi chimik toksik moun kreye nan lè nou an, manje nou, dlo nou, pwodwi konsomasyon nou yo, ak nan echantyon san ak pipi imen.

An Nou Pale sou Prevansyon: Redikasyon Ekspozisyon Toksik yo se yon pwojè pou anpeche maladi, tankou kansè tete, avèk deskripsyon fason pou evite pwodwi chimik nuizib yo. Nan kad pwojè sa a, feyè sa a bay etap debaz pou diminye ekspozisyon toksik nan kay la epi chwazi altènativ ki pi an sekirite pou pwodwi danjere yo itilize chak jou.

KONTAKTE NOU

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

Pou Jwenn Plis Enfòmasyon >>>

Massachusetts Breast Cancer Coalition, www.mbcc.org

Silent Spring Institute se yon òganizasyon rechèch non-komèsyal endepandan epi se Massachusetts Breast Cancer Coalition ki kreye òganizasyon sa a pou fè rechèch sou koneksyon ki genyen ant anviwònman an ak sante, sitou kansè tete, www.silentsspring.org

"Breast Cancer and the Environment: Prioritizing Prevention" Komite Planifikasyon Rechèch Entè-Ajans sou Kansè Tete ak Anviwònman disponib sou sitwèb

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" rapò anyèl 2008-2009 Panèl Prezidan Kansè disponib sou sitwèb

https://deainfo.nci.nih.gov/advisory/pcp/annualreports/pcp2009-2009rpt/pcp_report_08-09_508.pdf