



Hãy Nói về Phòng tránh: Giảm Phơi nhiễm Độc tố



Biết thêm những hóa chất phổ biến cần quan tâm này...

BPA (Bisphenol A) có trong tấm lót hộp thực phẩm, hóa đơn cửa hàng và các sản phẩm nhựa như chai nước, hộp đựng. Sử dụng thực phẩm tươi hoặc đông lạnh thay vì đóng hộp và tránh dùng hộp nhựa trong lò vi sóng.

Chất Chống Cháy như PBDE, BFR và OPFR trong đồ điện tử, đồ nội thất và đồ ngủ của trẻ em. Những hóa chất này có thể trở thành bụi trong nhà, vì vậy hãy giữ bụi ở mức độ thấp (xem phần "Giữ không khí trong lành" ở trang 2). Ngoài ra, hãy chọn quần áo ngủ cho trẻ em không có nhãn "chống cháy".

Hidrocarbon thơm đa vòng (PAHs) trong thịt xông khói, khói thuốc lá và khói xe. Giảm thiểu tình trạng cháy đen khi nướng bằng cách sử dụng nước ướp, giảm nhiệt và tránh kéo dài thời gian nấu. Tránh để máy xe chạy trong khi chờ đợi.

Parabens trong đồ vệ sinh cá nhân và mỹ phẩm. Kiểm tra các sản phẩm không chứa paraben như một thành phần hoặc những sản phẩm được dán nhãn "Không chứa paraben".

Các chất Per- và Polyfluoroalkyl (PFAS) trong hàng dệt chống vết bẩn, quần áo không thấm nước, và dụng cụ nấu chống dính. Sử dụng gang, thép mạ hoặc gốm nồi và chảo thay vì dụng cụ nấu chống dính/Teflon. Cố gắng tránh quần áo có nhãn "chống vết bẩn" hoặc "chống nước".

Thuốc trừ sâu bao gồm thuốc diệt cỏ dại và côn trùng được sử dụng trong nhà và vườn hoặc gần đó trong nông nghiệp. Bảo quản thực phẩm kín, chùi sạch các mảnh vụn, và bịt các vết nứt trên cửa sổ và cửa ra vào để ngăn chặn động vật gây hại. Mua sản phẩm hữu cơ khi có thể.

Phthalates trong nhựa mềm như lớp lót rèm tắm, nước hoa, đồ vệ sinh cá nhân, mỹ phẩm và bao bì thực phẩm. Chọn các sản phẩm có nhãn "không chứa phthalate" và chọn rèm phòng tắm bằng vải thay vì vinyl.

Triclosan trong đồ vệ sinh cá nhân và mỹ phẩm như xà phòng kháng khuẩn và kem đánh răng. Kiểm tra nhãn để tìm các sản phẩm không có triclosan.

Dành thời gian để đọc nhãn sản phẩm

Một số sản phẩm có thể chứa các hóa chất không được liệt kê trên nhãn. Ví dụ: thành phần "hương thơm" ("fragrance" hoặc "parfum") có thể đại diện cho một hỗn hợp lớn các hóa chất có thể gây hại.

Chọn các sản phẩm tẩy rửa, đồ vệ sinh cá nhân và mỹ phẩm có nhãn "Không chứa hương thơm."

Tìm kiếm "chống cháy" or "TB 117-2013," không phải là "chống cháy" hoặc "tuân thủ TB 117," trên đồ ngủ, đồ nội thất và giường ngủ của trẻ em.

TẠI SAO PHẢI GIẢM PHƠI NHIỄM?

Hầu hết các hóa chất chưa được kiểm định về độ an toàn >>>

Có hơn 86,000 hóa chất được đăng ký sử dụng trong Đạo luật Kiểm soát các Chất Độc hại (Toxic Substances Control Act- TSCA), nhiều hóa chất đã được biết hoặc bị nghi ngờ có ảnh hưởng đến sức khỏe. Trước đây, Cơ quan Bảo vệ Môi trường (Environmental Protection Agency- EPA) không bị Quốc hội yêu cầu tiến hành thử nghiệm toàn diện về chất độc. Chỉ trong năm 2016 Quốc hội mới sửa đổi TSCA và yêu cầu đánh giá cụ thể các hóa chất mới và hiện hành. Quá trình kiểm soát hóa chất đầy sự chậm trễ và các rào cản thị trường.

Chúng ta tiếp xúc với các hỗn hợp hóa chất tổng hợp không rõ nguồn gốc hàng ngày >>>

Chúng ta tiếp xúc với hàng trăm loại hóa chất tổng hợp mỗi ngày. Các nhà khoa học chỉ mới bắt đầu nghiên cứu những tác động đến sức khỏe của việc tiếp xúc với nhiều hóa chất kết hợp và mức độ phơi nhiễm tăng dần như thế nào trong suốt cuộc đời. Trong khi đó, có nhiều cách giảm các phơi nhiễm với hóa chất phổ biến mà bị nghi ngờ gây ra các vấn đề sức khỏe (xem trang 2).

Trẻ sơ sinh, trẻ em và thanh thiếu niên dễ bị tổn thương nhất >>>

Cơ thể con người dễ bị tổn thương hơn trong một số giai đoạn phát triển nhạy cảm nhất định, hay còn gọi là "cửa sổ nhạy cảm." Ví dụ, những phơi nhiễm đầu đời trong bụng mẹ, trong suốt thời sơ sinh và thời thơ ấu, và trong giai đoạn dậy thì, có thể dẫn đến những tác động tiêu cực đến sức khỏe sau này trong cuộc sống.



XEM TRANG 2 ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN >>>

BẢY CÁC BƯỚC CƠ BẢN ĐỂ GIẢM PHƠI NHIỄM...

Dưới đây là bảy bước đơn giản nhất bạn có thể thực hiện để giảm phơi nhiễm cho bản thân và gia đình. Đừng để bị choáng ngợp- hãy bắt đầu bằng các bước nhỏ để giảm mức độ phơi nhiễm và tiếp tục từ đó!

Rửa tay >>>

Rửa tay thường xuyên, đặc biệt là trước khi ăn và sau khi tiếp xúc với các sản phẩm có hóa chất mạnh, bao gồm các sản phẩm tẩy rửa. Sử dụng xà phòng không chứa paraben và triclosan (xem trang 1).

Cởi giày ra >>>

Để giày ở cửa để tránh mang thuốc trừ sâu và các hóa chất khác vào trong nhà. Yêu cầu khách làm tương tự. Hóa chất được mang theo vào nhà của bạn có thể tích tụ bên trong thảm và gây ra rủi ro, đặc biệt là đối với trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ và vật nuôi.

Rút ngắn thời gian tắm >>>

Tắm ngắn lại để hạn chế hít phải hóa chất trong không khí và giảm sự hấp thụ hóa chất của da từ nước và các sản phẩm vòi hoa sen.

Bảo quản thực phẩm an toàn >>>

Chuyển thực phẩm và thức ăn thừa vào hộp đựng bằng

thủy tinh, thép không gỉ hoặc sứ đóng kín. Cố gắng không sử dụng hộp đựng thực phẩm hoặc đồ uống bằng nhựa để nấu nướng hoặc cất giữ. Các hóa chất như BPA và phthalate (xem trang 1) có thể di chuyển từ nhựa vào thực phẩm, đặc biệt là khi đun nóng, vì vậy hãy tránh dùng đồ nhựa trong lò vi sóng.

Giữ không khí trong lành >>>

Thường xuyên mở cửa sổ để thông thoáng không khí trong nhà. Không cho phép hút thuốc trong nhà và tránh sử dụng các sản phẩm khử mùi không khí thương mại. Các sản phẩm này có thể chứa các hóa chất tạo mùi thơm không an toàn. Các hóa chất độc hại, chẳng hạn như chất chống cháy (xem trang 1), trở thành bụi trong nhà, vì vậy hãy giữ bụi ở mức độ thấp bằng cách sử dụng máy hút có bộ lọc HEPA và làm sạch bằng giẻ lau chùi ướt hoặc tấm vải sợi nhỏ, tất cả đều có thể lau giữ bụi mà không cần sử dụng các sản phẩm tẩy rửa mạnh.

Mua đồ tươi & hữu cơ >>>

Mua sản phẩm hữu cơ càng nhiều thường xuyên càng tốt. Tươi sống là tốt nhất nhưng hãy chọn đồ khô hoặc đông lạnh thay vì đồ đóng hộp. Điều này sẽ giảm tiếp xúc với dư lượng thuốc trừ sâu trên sản phẩm và BPA và phthalate (xem trang 1) trong bao bì và đồ hộp thực phẩm.

Giáo dục >>>

Giáo dục bản thân và gia đình về sự nguy hiểm của các hóa chất độc hại. Nghiên cứu lựa chọn thay thế an toàn hơn cho sản phẩm bạn sử dụng thường xuyên, chẳng hạn như các sản phẩm tẩy rửa, đồ vệ sinh cá nhân, mỹ phẩm, sản phẩm chăm sóc cổ, v.v. Nếu bạn có sức mua tại nơi làm việc hoặc cộng đồng, hãy cân nhắc các sản phẩm ít độc hại hơn khi đưa ra quyết định mua sắm.



HÃY ĐỂ CHÚNG TÔI GIỚI THIỆU BẢN THÂN!

Liên minh Ung thư vú Massachusetts

(Massachusetts Breast Cancer Coalition-MBCC) nỗ lực ngăn chặn các nguyên nhân từ môi trường gây ra ung thư vú thông qua giáo dục cộng đồng, vận động nghiên cứu và thay đổi chính sách công.

Nhiều loại hóa chất cần quan tâm là các loại hóa chất công nghiệp mà không được giữ tách biệt bên trong các nhà máy. Các nghiên cứu đã tìm thấy hàng trăm hóa chất độc hại do con người tạo ra trong không khí, nước, thực phẩm, sản phẩm tiêu dùng và trong các mẫu máu và nước tiểu của con người.

Hãy Nói về Phòng tránh: Giảm Phơi nhiễm Độc tố là một dự án nhằm ngăn ngừa các bệnh, như ung thư vú, bằng cách miêu tả các cách để tránh các hóa chất độc hại. Tập tài liệu này cung cấp các bước cơ bản để giảm phơi nhiễm chất độc hại trong nhà và chọn các giải pháp thay thế an toàn hơn cho các sản phẩm độc hại được sử dụng hàng ngày.

LIÊN HỆ VỚI CHÚNG TÔI

Liên minh Ung thư vú Massachusetts
info@mbcc.org

www.mbcc.org



www.facebook.com/mbccorg



www.twitter.com/mbccprevention



www.youtube.com/mbccorg



www.instagram.com/mbccorg

Để Biết thêm Thông tin >>>

Liên minh Ung thư vú Massachusetts, www.mbcc.org

Viện Silent Spring, một tổ chức nghiên cứu phi lợi nhuận độc lập do Liên minh Ung thư vú Massachusetts thành lập để điều tra mối liên hệ giữa môi trường và sức khỏe, đặc biệt là ung thư vú, www.silentsspring.org

“Ung thư vú và Môi trường: Ưu tiên Phòng ngừa” Ủy ban Điều phối Nghiên cứu Môi trường và Ung thư vú Liên cơ quan (Interagency Breast Cancer and Environmental Research Coordinating Committee) có tại https://www.niehs.nih.gov/about/assets/docs/Breast_cancer_and_the_ensystem_prioritizing_prevention_508.pdf

“Giảm Nguy cơ Ung thư do Môi trường: Điều chúng ta có thể làm ngay bây giờ” của Hội đồng Ung thư (Cancer Panel) của Chủ tịch, có tại https://deainfo.nci.nih.gov/advisory/pcp/annualreports/pcp2009-2009rpt/pcp_report_08-09_508.pdf