

CHCETE SE STÁT AMBASADOREM ZDRAVÉ DOMÁCNOSTI?

Hledáme dobrovolníky, kteří budou pomáhat lidem ve svém okolí snižovat vystavení nebezpečným chemickým látkám. Jak? Nejprve projdou školením o škodlivých látkách v domácnosti a získané znalosti pak budou předávat svým přátelům a rodině.

POMÁHEJTE ODSTRAŇOVAT ŠKODLIVÉ LÁTKY Z NAŠICH DOMOVŮ

Cílem je
→ Informovat co nejvíce lidí o tom, které výrobky a látky by měli ze svých domácností odstranit.
→ Snižit vystavení škodlivým látkám z výrobků a vybavení, které lidé doma používají.
→ Zvýšit povědomí o přítomnosti škodlivých chemických látek v každodenním životě.

Přihlaste se na
www.ceskobezjedu.cz



CHCETE VĚDĚT, JAK MOC JSTE VYSTAVENI NEBEZPEČNÝM LÁTKÁM?

<https://chembee.check-ed.eu/cs>

CheckED je webová aplikace, která vám pomůže vypočítat vaši pravděpodobnou úroveň **expozice endokrinním disruptorům (ED)** - chemickým látkám, které napodobují působení hormonů a tím ovlivňují vaše zdraví.

Jak na to? Jednoduše otevřete webovou aplikaci a vyplíte dotazník. Aplikace vám na základě databáze a algoritmů podložených nejnovějšími vědeckými fakty a doporučeními Světové zdravotnické organizace vypočítá, jaké je vaše možné zatížení toxickými látkami z vybavení ve vaší domácnosti v kombinaci s vašimi každodenními návyky. Současně vám poskytnete rady, jak zatížení zmírnit.



KUCHYŇĚ

1. Kupujte si ideálně místní, ekologické, sezónní a čerstvé potraviny - tzn. méně obalů a méně pesticidů. Co nejvíce se vyhýbejte konzervovaným a v plastu baleným potravinám.
2. V kuchyni nepoužívejte plastové nádobí.
3. Nikdy neohřívejte jídlo v plastu. Vyhýbejte se i skladování potravin v plastu, zejména těch kyselých nebo tučných. Nepoužívejte jednorázové výrobky, jako je papír na pečení či plastové a papírové jednorázové obaly. Vhodné není ani silikonové nádobí na pečení a stolování.
4. Při vaření, přípravě nebo skladování potravin dávejte přednost litině, keramice, sklu nebo nerez.
5. Nahradejte staré, poškrábané pánve a nádobí s teflonovým povrchem. Kdykoli je budete muset vyměnit, investujte do výrobků, které neobsahují teflon či látky označené jako PFAS, například do nerezového či keramického nádobí.
6. Používejte co nejméně mycích prostředků. Dávejte přednost těm s ekoznačkou. Vyhňte se antibakteriálním přípravkům, a pokud je potřebujete, použijte přírodní produkty. Můžete si je dokonce sami vyrobit.

LOŽNICE A OBÝVACÍ POKOJ



1. Nekupujte si nábytek a dekorativní předměty z plastu nebo jiných syntetických materiálů.
2. Pokud je to možné, vybírejte nábytek a podlahové krytiny z přírodních materiálů a vyhňte se PVC. Používejte koberce z přírodních vláken nebo se kobercům vyhýbejte úplně, zejména pokud trpíte alergiemi.
3. Nepoužívejte vonné svíčky a osvěžovače vzduchu.
4. Používejte textilní žaluzie nebo závěsy namísto těch z PVC.
5. Elektronika nepatří do místnosti, kde spíte, protože se z ní při zahřívání uvolňují toxické látky.
6. Nepoužívejte insekticidy na vaše rostliny nebo vaše domácí zvířata a sebe (např. proti klíšťatům). Zkuste raději přírodní alternativy nebo moskytiéry.

KOUPELNA

1. Vyhňte se výrobkům z měkkého plastu, jako jsou například hračky do vany, zejména pokud jsou určeny dětem.
2. Vyhňte se podlahovým krytinám, sprchovým závěsům a tapetám z PVC.
3. Nepoužívejte osvěžovače vzduchu. Ani různé vůně a parfémované přípravky nejsou příliš zdravé.
4. Používejte méně kosmetických přípravků. Ekologičnost složek každého výrobku můžete zkontrolovat naskenováním čárového kódu pomocí aplikací INCI Beauty (v angličtině) či ToxFox (v němčině). Existují také ekologičtější alternativy k jednorázovým dámským vložkám či dětským plenám.
5. Používejte čisticí prostředky s ekoznačkou a vyhňte se těm na bázi chlóru.



Škála škodlivých látek používaných ve věcech, se kterými přicházíme každý den v našich domácnostech do kontaktu je obrovská: od látek narušujících hormonální systém, které najdete v kosmetice, přes toxické látky v čistících prostředcích, až po neurotoxické látky v nábytku či miliardy částic mikroplastů, které se uvolňují například při běžném nošení či praní prádla ze syntetických materiálů.

Dobrou zprávou je, že svoje zatížení těmito látkami můžeme snížit! Změna chování spotřebitelů může pozitivně ovlivnit jejich zdraví. Vybavení domácnosti i každodenní návyky doma mohou značně zredukovat zatížení toxickými látkami a předcházet jejich negativním zdravotním dopadům.

Evropský projekt LIFE ChemBee má za cíl vyškolit ambasadory zdravé domácnosti tak, aby získané znalosti předávali svým přátelům a rodině. Cílem je informovat co nejvíce lidí o tom, které výrobky a látky by měli ze svých domácností odstranit.

Projekt je financován EU LIFE programem (LIFE21-GIE-DE-LIFEChemBee/101074245). Partneři projektu jsou vedle Arniky i nevládní organizace z Německa, Portugalska, Rakouska, Řecka, Švédska, Polska, Francie a Finska. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska projektu LIFE ChemBee a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie či programu LIFE. Evropská unie ani orgány poskytující dotaci za ně nemohou nést odpovědnost.

Nejcitlivější jsou k působení toxických látek malé děti a těhotné ženy. Některé nebezpečné látky prostupují placentou nebo je najdeme v mateřském mléce. Mohou tak narušit zdravý vývoj jedince a přispět ke vzniku řady onemocnění.



DĚTSKÝ POKOJ

1. Nenechávejte elektronická zařízení v dětském pokoji - mohou uvolňovat zpomalovače hoření.
2. Kupujte matrace a bytový textil s ekoznačkou či s označením "bez zpomalovačů hoření a PFAS/PFC látek". Nekupujte výrobky odolné vůči špíně a mastnotě, protože mohou obsahovat věčné chemikálie (PFAS).
3. U oděvů vybírejte přírodní vlákna a vyhýbejte se antibakteriální úpravě. Zkontrolujte, zda outdoorové oblečení neobsahuje PFAS. Před použitím vyperte nové textilní výrobky, včetně lůžkovin a oblečení. Naopak perte jen velmi zřídka funkční nepromokavé oblečení jako bundy, které s každým praním méně odpuzují vodu a ztrácejí svoji nepromokavost.
4. Pokud kupujete nový nábytek, volte přírodní materiály spíše než plasty a kompozitní materiály.
5. Vybírejte barvy, pigmenty a laky s ekoznačkou. Vyhnete se tapetám z PVC, které obsahují změkčovadla. Volte raději textilní žaluzie nebo závěsy než ty z PVC.
6. Vybírejte hračky z přírodních materiálů, které lze v případě potřeby vyprat nebo vyčistit. Vyhnete se plastovým hračkám, které jsou měkké, voňavé, vyrobené z černého nebo recyklovaného plastu, zejména pokud jsou velmi levné. Dávejte přednost hračkám vyrobeným evropskými výrobci, které jsou určeny pro děti a odpovídají věku dítěte - to je důležité zejména u malých dětí. Je lepší mít méně, ale kvalitních hraček než více levných a nekvalitních výrobků.

5 ZÁKLADNÍCH RAD

Zbavit se nebezpečných látek v domácnosti je levné, snadné a účinné. Tento leták vám poskytne podrobné tipy, jak snížit možnou expozici v různých částech vašeho domova. Ve zkratce však lze říci, že dodržováním těchto pěti klíčových rad můžete výrazně snížit zatížení nebezpečnými látkami.

1. Denně, a pokud možno častěji než jednou denně, **vyvětrejte místnosti a pravidelně utírejte prach** ze všech povrchů včetně podlah mokřím hadrem nebo mopem, abyste zachytili co nejvíce prachu.



2. Neohřívajte potraviny v **plastových obalech a plastovém nádobí**. Jezte **biopotraviny** či lokálně vypěstované plodiny, kdykoli je to možné.



5. Používejte **méně kosmetických a čistících prostředků** a pokud možno používejte pouze výrobky s **ekoznačkou**. Vybírejte si výrobky s jednodušším složením, tedy s co nejméně chemickými látkami, bez intenzivních vůní.



4. **Snižte teplotu v domácnosti** - snažte se ji udržet pod 22 stupni Celsia, protože vyšší teploty vedou k vyšším emisím těkavých organických látek.



3. Je lepší vlastnit **méně věcí, ale kvalitních**. To platí pro šperky a doplňky, oblečení, kosmetiku, dekorace, čistící prostředky, elektroniku, nábytek i hračky atd. Vyhýbejte se výrobkům z plastu z důvodu častější kontaminace nebezpečnými látkami a jejich problematické likvidace.

STAŇTE SE AMBASADORY ZDRAVÉ DOMÁCNOSTI TIPY A RADY PRO BEZPEČNÝ DOMOV

