

TOKSYCZNE CHEMIKALIA A CIAŻA

10 WSKAZÓWEK JAK UNIKAĆ TOKSYCZNYCH CHEMIKALIÓW W TRAKCIE I PO CIAŻY



PLASTYFIKATORY



BISFENOLE (BPA, BPB, BPF, BPS)



PFAS (PFOA, Gen-X, PFBS)



RTĘĆ



PESTYCYDY



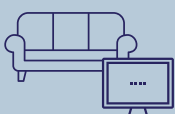
FTALANY



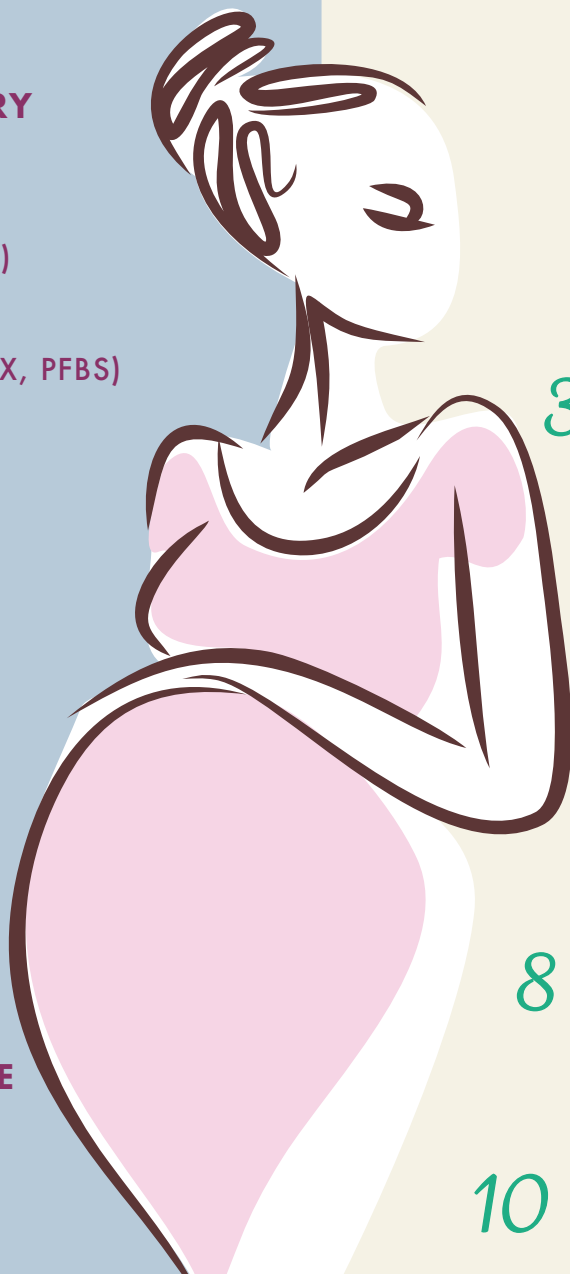
PERC I TCE



OŁÓW



ŚRODKI ZMNIEJSZAJĄCE PALNOŚĆ (PBDE, OPFR)



1 Unikaj jedzenia, picia lub przechowywania żywności w plastikowych opakowaniach

2 Nie podgrzewaj żywności w plastikowych opakowaniach w mikrofalówce

3 Do gotowania używaj żeliwnych lub stalowych patelni zamiast patelni z powłoką nieprzywierającą

4 Unikaj jedzenia ryb o wysokiej zawartości rtęci lub PCB

5 Jedz świeże, organiczne produkty, kiedy tylko to możliwe

6 Ogranicz stosowanie kosmetyków

7 Unikaj prania chemicznego lub chemicznego odplamiania ubrań

8 Używaj mokrego mopa do mycia podłóg

9 Unikaj produktów ze środkami zmniejszającymi palność

10 Przed wejściem do domu zdejmuj buty

CO MOGĄ ZROBIĆ EKSPERCI ZDROWIA PUBLICZNEGO I POLITYCY



Wspierać działania zapobiegające narażeniu na toksyczne chemikalia



Pracować nad zapewnieniem zdrowego systemu żywnościowego dla wszystkich



Sprawić, by zdrowie środowiskowe było częścią opieki zdrowotnej



Wspierać tzw. sprawiedliwość środowiskową