

NOLA MURRIZTU SUBSTANTZIA



ESPOSIZIOA



Argibide gehiago hemen

- **AEPED**: <http://www.aeped.es/documentos/recomendaciones-contaminantes-ambientales-en-madres-lactantes>
- **Hogar sin tóxicos**: <http://www.hogarsintoxicos.org>
- **BLOG Mi Estrella de Mar**: <http://mi-estrella-de-mar.blogspot.com>
- **Base de datos RISCTOX**: <http://www.istas.ccoo.es>
- **Revista Opciones**: <http://www.opciones.org/revista>
- **Foro consumo responsable Aragón**: www.consumoresponsable.org
- **Ministerio danés de Medio Ambiente**: <http://www.mst.dk/English/Chemicals>
- **NESTING**: <http://www.nesting.es>
- **Romano D. Disruptores endocrinos. Nuevas respuestas para nuevos retos. Madrid**: ISTAS, 2012. http://www.istas.ccoo.es/descargas/disruptores_endocrinos_final.pdf
- **Bergman A, et al, editors. State of the science of endocrine disrupting chemicals – 2012. Geneva. UNEP/WHO; 2013.** Disponible en: <http://www.who.int/ceh/publications/endocrine/en/index.html>



www.ecologistakmartxan.org
Babes gaitzazu, egin zaitetz kide

EEHren laguntzarekin

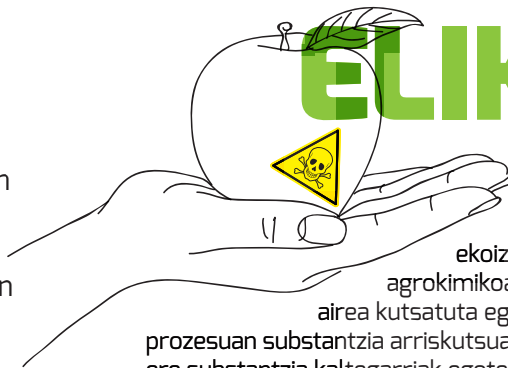
Egunero-egunero jasaten dugu substantzia kaltegarrien eragina, dela elikagaien bidez, dela erabili ohi ditugun produktuen bidez. Horrek lotura zuzena dauka osasuneko gaitz larri batzuekin, besteak beste: ugalketa arazoekin, kantzerrarekin, gaitz neurologikoekin edo metabolismoaren gaitzekin, obesitatearekin edota diabetesarekin. Bereziki larritzekoa da hormonien sistema (disruptore endokrinoak) eraldatzen duten substantzien eragin kaltegarria. Haurdunaldian eta lehen haurtzaroan zehar horrelakoekiko esposizioa pairatzeak gaixotasunak eragin ditzake haurtzaroan, gaztaroan eta helduaroan.

Aukera dago, ordea, substantzia kaltegarri horiekiko esposizioa murrizteko. Hona hemen horretarako gomendio batzuk.

INGURUMENAREN KIKO ESPOSIZIOA

Azaletik eta biriketatik ere substantzia kaltegarriak irensten ditugu. Hori dela-eta, garrantzitsua da:

- Haurrak autoek botatako keetatik eta gasolindegi zein tailerretako lurrunetatik urrun mantentzea.
- Kanpoan jolasteko fumigatu gabeko guneak aukeratzea, trafikotik eta fabriketatik urrun daudenak. Udalek parkeen fumigazioari buruzko informazioa eman beharra daukate.
- Autoa gutxiago erabiltzea eta motorra amatatzea minutu batzuz gelditi egongo bada.



ELIKADURA

Elikadura da biztanleriak, oro har, substantzia kaltegarrien eraginpean jartzeko bide nagusia. Elikagaiak substantzia kimikoz josita egoten dira: ekoizpen-prozeduran pestizidak eta bestelako produktu agrokimikoak erabiltzen dira; ekoizpen-guneetako ura, lurra eta airea kutsatuta egoten dira; elikagaiak transformatu eta prestatzeko prozesuan substantzia arriskutsuak erabiltzen dira; ontzietan edo sukalde-tresnetan ere substantzia kaltegarriak egoten dira.

Askoz kutsagarri gutxiago jango ditugu gure elikadura prozesatu gabeko elikagaietan, sasoiko frutan, barazkietan eta lekaleetan oinarritzen badugu. Haurtxo eta umeei dagokienez gomendagarria da edoskitzea ahalik eta gehien luzatzea, beharrezko elikagaiak hornitzeaz gain, horrek umeen immunitate-sistema sendotu eta toxikoekiko esposizioak dakartzan eragin negatiboengandik babesten dituelako.

Horrez gain, gomendagarria da:

- Animalia-koipe, arrain koipetsu eta marisko gutxiago kontsumitzea.
- Plagizidekin tratatutako elikagaiak ekiditea.
- Ekologikoak ez diren fruituak eta barazkiak garbitzea eta zuritzea.
- Elikagaiak (batez ere gantzatsuak) honako hauekin kontaktuan jartzea ekiditea:
 - PVCa (PVCzko paper gardena eta ontzi garden zurrun batzuk).
 - Poliestirenoa (apar zurizko azpilak).
 - Polikarbonatoak/A bisfenola (plastikozko biberioiak, plastiko gardenezko ontziteria, laten plastikozko estaldurak, eta abar).
 - Aluminioa.
 - Tefloia/PFO5a (zartaginak, azpilak eta bestelako tresna itsasgaitzak).
- Jakiak plastikoetan edota aluminioan ez berotzea.
- Plastikoa mikrouhin-labean edota ontzi-garbigailuan ez sartzea.

ETXEAN AINTZAT HARTU BEHARREKOAK

Substantzia kaltegarriak etxean ere topa ditzakegu, toki askotan:

- Garbitzeko, landareak zaintzeko, fumigatzeko edota etxean mantentze-lanak egiteko erabiltzen ditugun produktu arriskutsuetan.
- Erabiltzean airera osagai jakin batzuk askatzen dituzten material eta objektuetan.
- Material eta objektuek dituzten kutsatzaileetan.
- Aireak, hautsak, arropak, zapatak edota ileak etxeetara ekarritako ingurumen-kutsatzaileetan

Hona hemen etxeetako substantzia kaltegarrien kopurua murrizteko neurri batzuk:

- Etxea ondo aireztatu egunero, eta ez utzi hautsa pilatzen.
- Lurra urez garbitu eta hautsa trapu heze batekin kendu, sarri.
- Zapatak kendu etxera sartzerakoan eta sarreretan lanpasak eta moketak jarri, zikinkeria sartu ez dadin.
- Ez ekarri etxera laneko arroparik edota zapatarik eta, ekartzekotan, heldu ahala aldatu.
- Ez erabili plagizidarik etxean, eta ez erre.
- Ahalik eta material sintetiko eta tratatutako oihal gutxien erabili (tefloia, inpermeabilizatzaileak, intsektizidak, akaroen aurkakoak, eta abar).



Erabili ohi ditugun produktuetao substantzia arriskutsuak. Aukeran zer erabili.

Produktua	Produktuak izan ditzakeen substantzia toxiko batzuk	Aukeran
Tresna elektrikoak eta elektronikoak	PBDE eta PBB (piroatzeratzaileak, tresnak sua hartu ez dezan erabilitakoak)	Substantzia horiek ez dituzten tresnak Tresnak amatu erabiliko ez badira
Pinturak, lakak, barnizak...	COV (disolbatzaile gisa erabilitakoak) Ftalatos (utilizados como plastificantes) Formaldehidoa	Oinarri minerala edo begetala duten landareak Ez pintatu haurdun edo edoskitzaroan egonda. Ez pintatu haur txikien gelak. Egur trinkozko altzariak
Altzariak: egurrezko taulak, konglomeratuak eta kontraxafatuak	Ftalatoak (egitura malgua emateko erabilitako plastifikatzaileak)	Material naturalen alde egin
PVC bigunezko produktuak: jostailuak, arropa, bainuontzirako gortinak, paper margotua Garbiketako produktuak	Organokloratuak, formaldehidoak, alkilfenolak, fosfatoak, naftalina, butil-alkohola, xilenoa...	Garbiketako produktu gutxiago erabiltzea Aukeratu produktu naturalak: sodazko xaboa, ozipina, limoia, bikarbonatoa... Saihestu kloroa, ozipinarekin desinfektatu
Kosmetika: xaboa, xanpua, ilerako laka, azazkaletako esmaltea. Eguzkitarako krema	Ftalatoak, parabenoak, triklosana, UV iragazkiak (BP2, 4MBC, OMC)	Aukeratu produktu naturalak Ez erabili kosmetikorik haurdunaldian eta edoskitzaroan zehar
Arropa	Alkilfenolak, ftalatoak	Garbitu arropa berria erabili aurretik. Ez erabili plastifikatuak dituen arroparik.
Ume txikiarentzako eta haurrentzako gauzak		Ume txikiak urarekin eta xaboi naturalarekin (xaboi-pastillarekin) garbitu. Hidratatzeko olio begetalak baino ez erabili: oliba-olioa, almendrena... Ehun naturalez egindako arropa erabili, aldeztu aurretik garbitutakoa eta plastifikaturik ez duena. Onena: erabilitako arropa. Egur eta metal trinkozko altzariak (ez aglomeratuzkoak). Hormak margo mineralaz pintatu. Ez erabili plastiko bigunezko jostailu eta tresnarik