



## ثمان نصائح للأبوين من أجل كيمياء أفضل في الحياة اليومية

يصل تعداد الأطفال في سن عامين في الدنمرك إلى 65000 طفل تقريباً، ويتقاسم هؤلاء الأطفال الكثير من السمات المشتركة، سواءً بالنسبة للطعام الذي يتناولونه، أو الاستحمام، أو النوم، أو اللعب، أو استكشاف العالم المحيط.

وتتسرب إلى أجسام الأطفال الصغار يومياً الكثير من المواد الكيميائية المختلفة عبر مصادر متعددة كالمناخ الداخلي، والطعام الذي يتناولونه والمنتجات التي يستعملونها. هكذا هو الحال بالنسبة لنا نحن جميعاً. إلا أن حساسية الأطفال الصغار تجاه هذه المواد تتخذ طابعاً خاصاً بسبب أحجامهم وسلوكياتهم والمرحلة التطورية التي يمرون بها.

لذلك قامت الدائرة البيئية الدنمركية بتحديد وتحليل مدى تعرُّض الأطفال في سن عامين في الحياة اليومية إلى المواد المسببة لاضطرابات هرمونية وأمراض الحساسية. والاستنتاج هو أن تعرُّض الأطفال الصغار للمواد الكيميائية قد يؤدي مداه في أسوأ الحالات إلى الإصابة بالحساسية والاضطرابات الهرمونية.

يمكنك في نشرة المعلومات هذه أن تطلع على النصائح الثمانية التي توجهها الدائرة البيئية لك لكي يكون باستطاعتك المساهمة في حماية أطفالك.

### 1. احرص على توفير مناخ داخلي جيد - احرص على التهوية والتنظيف

بيوتنا ملأى بالمنتجات التي تنبعث منها مواد كيميائية ملوثة للمناخ الداخلي المغلق. أجهزة التلفاز وأجهزة الكونسول المستخدمة للعب، والكمبيوترات وأجهزة الشحن والمنتجات الالكترونية الأخرى تفرز مواداً كيميائية ملوثة للمناخ الداخلي، سواءً وهي في وضع التشغيل أو على أهبة الاستعداد (ستاند باي). إن أفضل ما يمكنك عمله لحماية طفلك من المواد المسببة للاضطرابات الهرمونية، هو توفير مناخ داخلي جيد. يتعيَّن عليك التهوية بدقة مرتين يومياً، والتنظيف مرة في الأسبوع، وإزالة الغبار عن الأجهزة الالكترونية، وإطفاء هذه الأجهزة عند عدم استخدامها، ووضع المنتجات الجديدة للتهوية خارجاً، إذا كانت تنبعث منها رائحة كيميائية.

## 2. احرص على التنوع في الطعام الذي تقدمه للطفل، واستعمل أدوات المطبخ المناسبة

الكثير من المواد المسببة للاضطرابات الهرمونية تدخل إلى أجسام الأطفال عبر السلع الغذائية التي يتناولونها. إذ أن السلع الغذائية قد تحتوي على كميات صغيرة من المواد الكيميائية التي يعود مصدرها إلى البيئة أو المواد المستعملة في التغليف أو العملية الإنتاجية ذاتها. إن تقديم أطعمة متنوعة لطفلك، يقلل من خطر تسرب كميات كبيرة من المادة الضارة إلى جسمه. عند طهي الطعام، ينبغي دائماً استعمال مواد التغليف وأدوات المائدة والأواني المطبخية المعدة خصيصاً للأطعمة. ابحث عن العلامة المميزة "الكأس والشوكة"، والتي تشير إلى أن المنتج متوافق مع اللوائح المعتمدة لمواد التغليف، واتبّع إرشادات الاستعمال. وتذكر أن تغسل كل شيء قبل استعماله للمرة الأولى.

## 3. اشترى منتجات العناية بالجسم، التي تحمل العلامة المميزة "البجعة"

الكريمات المرطبة للبشرة، والكريمات الواقية من أشعة الشمس، والصابون، والشامبوهات يمكن أن تحتوي على البيوتيل والبيوتيل بارابين. هذه المواد قد تشكل خطراً على الأطفال الصغار. ولذلك ينبغي تجنّب استعمال منتجات العناية بالجسم التي يدخل البيوتيل والبيوتيل بارابين ضمن مركباتها. وتستطيع بسهولة القيام بذلك عن طريق شراء المنتجات التي تحمل علامة "البجعة". وإلا يمكنك رؤية قائمة المحتويات للتأكد من خلو المنتج من هاتين المادتين. كما أن منتجات العناية بالجسم التي تحمل علامة "البجعة"، لا تشتمل على مواد يشتبه الاتحاد الأوروبي في أن تكون مسببة للاضطرابات الهرمونية.

## 4. اشترى منتجات العناية بالجسم، التي لا تحتوي على مواد عطرية

العطور يمكن أن تتسبب في أعراض الحساسية كالحكة أو الطفح الجلدي أو مشاكل في التنفس. إذا حدث وأن أصيب طفلك بالحساسية، فإن الحساسية لن تختفي ثانية. ولذلك يجب أن تتجنب استعمال الكريمات والصابون والشامبوهات، التي تتضمن قائمة المكونات فيها كلمات مثل "عطر/parfum"، أو "رائحة/aroma" أو "أريج/fragrance". منتجات العناية الخاصة بالأطفال الصغار والرضع هي خالية من المواد العطرية، لكن ينبغي الانتباه إلى أن المنتجات الأخرى التي تحمل علامات بيئية قد تدخل العطور ضمن محتوياتها.

## 5. تجنب مادة "الفثالات" الصناعية الأكثر خطورة

مادة "الفثالات" المسببة للاضطرابات الهرمونية محظور استعمالها في اللّعب. ولكن لا يزال من الممكن العثور عليها في عدد من المنتجات الأخرى، وحينما يكون الطفل ذو العامين على مقربة، يمكن بسرعة أن تتحول دواسات الحمام أو علب الصابون والشامبوهات ذات الأشكال المرحة والجدابة إلى لعبة في يديه. قد تكون هناك مادة "فثالات" في المنتجات البلاستيكية اللينة، وفي الثياب المطبوع عليها أحرف بالبلاستيك (PVC). إن بعضها قد يكون خطيراً، وبعضها ليس كذلك. تجنّب أربعة منها بالأسماء التالية (DEHP)، (DBP)، (DIBP) و(BBP). لا يمكنك بنفسك أن ترى مثلاً ما إذا كانت ستارة الاستحمام تحتوي على هذه الأنواع الأربعة من "الفثالات"، ولكن عليك أن تسأل المحل التجاري.

## 6. اغسل المنتجات الجديدة قبل استخدامها

الثياب الجديدة والبياضات والمناشف قد تحتوي على مواد كيميائية، التي يمكن أن تتسرب إلى داخل جسم الطفل من خلال الجلد. إذا غسلت البياضات والثياب ولعب الأطفال المصنوعة من الأقمشة والبلاستيك، فإن ما تحتويه من بقايا مواد كيميائية محتملة سينخفض. تذكر أن تتبع تعليمات الغسل. لغسل المنتجات الجديدة، ينبغي استخدام مساحيق الغسيل التي تحمل علامة "البجعة" أو "الزهرة"، حتى تتجنب المواد الملوثة للبيئة. كما ينبغي استعمال المساحيق الخالية من المواد العطرية. المصاصات الجديدة يجب غليها وشطفها قبل الاستخدام.

## 7. تخلص من اللعب البلاستيكية اللينة القديمة

منذ العام 1999 والدنمرك تفرض حظراً على مادة "الفثالات" المسببة للاضطرابات الهرمونية في اللعب والأدوات المخصصة للأطفال الصغار ما دون سن 3 سنوات. وفي العام 2007 تم فرض حظر على جميع "الفثالات" المسببة للاضطرابات الهرمونية في اللعب جميعها في كل الاتحاد الأوروبي. لذلك يجب أن تتخلص من اللعب البلاستيكية اللينة للأطفال ما دون سن الثالثة، إذا كان شراؤها قد تم قبل العام 1999. فالطفل في هذه الفئة العمرية يميل إلى وضع الأشياء في فمه. مثل هذه اللعب يجب تسليمها إلى محطة إعادة التدوير، والتي تتولى بدورها الإدارة السليمة للنفايات. وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي عليك أن تتأكد من أن طفلك الذي يزيد عمره عن 3 سنوات، لا يمص اللعب البلاستيكية اللينة الخاصة بالأطفال الكبار والتي تم شراؤها قبل العام 2007.

## 8. اشترى اللعب التي تحمل علامة (CE) والتي لا تحتوي على مواد عطرية

جميع اللعب للأطفال ما دون سن 14 عاماً، يجب أن تحمل علامة (CE). وهذا يعني أن اللعبة مصنعة طبقاً للوائح الاتحاد الأوروبي. والشركة هي وحدها المسؤولة عن أن اللعبة فعلاً تفي بالشروط المنصوص عليها. أما المنتجات التي لا تحمل علامة (CE)، فهي بالتالي ليست مصنعة للأطفال، ولا تفي بالضرورة بالشروط التي أقرها الاتحاد الأوروبي. كما ينبغي عليك أيضاً شراء اللعب الخالية من المواد العطرية، لأن الكثير من هذه المواد يسبب الحساسية. وابق طفلك أمام عينيك، حتى لا يضع أصابعه في فمه أثناء اللعب باللعب الكيميائية كالألوان المائية التي تظلى بالأصابع ومواد الطلاء الأخرى والصمغ.

MILJØMINISTERIET

Miljøstyrelsen