

# خلق بيئات صحية للأطفال

- الغسيل الخالية من الروائح وتجنب استخدام الأوراق المعطرة للمجففات. من المحتمل أن تحتوى المعطرات (أو الروائح) الموجودة في هذه المنتجات على مواد كيميائية ضارة.
- تجنب التنظيف الجاف، أو إيحاء عن منظف يستخدم طرق غير سامة.
- وبالطبع، أحفظ جميع المنظفات والمواد الكيميائية الأخرى بعيدا عن متناول الأطفال.

## 3 أعمال التجديد بطريقة صحية

- ينبغي على الأطفال والنساء الحوامل أن يبقوا بعيدا عن المناطق التي يجرى ترميمها وتجديدها، لتفادي التعرض للمواد الكيميائية الضارة.
- تحكم وسيطر على جميع الأتربة. إزل بقية المنزل عن الموقع الذي يتم تجديده أو ترميمه باستخدام الأغشية البلاستيكية والأشرطة اللاصقة وأغلق فتحات التدفئة والتبريد. وخصوصا في المنازل القديمة (المنبئية قبل عام 1978)، يمكن أن يحتوى غبار الترميم على مستويات مرتفعة من الرصاص، وهو مادة سامة للمخ أثناء طور النمو.
- اختر دهانات، وزخارف التشطيبات و مواد لاصقة أقل سمية. إيحاء عن المنتجات التي يوجد عليها ملصق "خالي من المركبات العضوية المتطايرة (VOC free)"، أو "نسبة المركبات العضوية المتطايرة تساوى صفرأ (zero VOC)"، أو "نسبة منخفضة من المركبات العضوية المتطايرة (low VOC)". افتح النوافذ واستخدم المراوح للسماح بدخول الهواء المنعش أثناء وبعد استخدام هذه المنتجات.
- احفظ ملابس وحذاء العمل في سلة منفصلة، أو في مكان منفصل أو في المأرب. اغسلهم على نحو منفصل بعيدا عن الملابس الأخرى.

## 4 كن صارما مع البلاستيك

- لا تستخدم الأوعية البلاستيكية أو الأغلفة البلاستيكية في الميكرويف، حتى وإن تضمنت ملصقات أدوات التغليف عبارة "آمن للاستخدام مع الميكرويف". يمكن أن تنتقل المواد الكيميائية الضارة من البلاستيك إلى الأطعمة والمشروبات.
- احفظ الطعام في أوعية زجاجية أو مصنوعة من

## الأمان في المنزل

### خمسة أشياء يمكنك القيام بها لحماية أسرتك.

- هل تريد خلق بيئة منزلية صحية لأطفالك، ولكنك لا تعرف من أين تبدأ؟
- فيما يلي خمسة مناطق يمكنك إحداث تأثير فوري فيها بالقيام بإجراءات بسيطة وبدون إنفاق الكثير من الأموال.

## 1 سيطر على هذه الأتربة

- إن الأتربة المنزلية هي أحد المصادر الرئيسية لتعرض الأطفال للمواد السامة، تأتي معظم هذه المواد من التلقيات الناتجة عن الاستخدام الطبيعي للمنتجات الاستهلاكية.
- قم بالتنظيف باستخدام مكنسة كهربائية من نوعية جيدة، أو حتى بمجرد قطعة قماش رطبة أو ممسحة مبللة. (يؤدي التنظيف الجاف للأتربة إلى تدوير التراب مرة أخرى في الهواء). استخدم المكنسة الكهربائية أو الممسحة المبللة مرة في الأسبوع؛ أو مرتان إذا كان لديك طفلاً يحبو.
- اخلع تعليق عند الباب للتقليل من كمية الأوساخ التي تدخل إلى المنزل. استخدم فرش المدخل القابل للغسيل، وأغسلهم على نحو منفصل عن الملابس.
- قلل من كمية الأتربة في المنزل وذلك بالحد من بعثرة الأشياء وحفظ لعب الأطفال في خزانات مغلقة.

## 2 حافظ على البيئة أثناء التنظيف

- اغسل يديك دائما باستخدام الصابون العادي والماء الدافئ: يوصى الأطباء بعدم استخدام الصابون المضاد للبكتيريا.
- استخدم مواد التنظيف غير السامة. إن صودا الخبز مسحوق مطهر جيد للأحواض والبالوعات، كما أن الخل الممزوج بالماء يعمل كمنظف جيد للنوافذ، والأسطح والأرضيات. أنت لا تحتاج إلى استخدام مواد التبييض في معظم أغراض التنظيف.
- لا تستخدم "معطرات الجو". أخطر أيضا مساحيق

تنتشر العناصر السامة في بيئتنا داخل المنازل وخارجها. يمكن لكل المواد الكيميائية الضارة التي تلتصق بالغبار، والأبخرة الناجمة عن منتجات التنظيف وأعمال التجديد، والمواد الكيميائية الموجودة في المنتجات البلاستيكية، والزئبق الموجود في الأسماك أن تتسبب في تأثيرات ضارة على صحة الأطفال. والأبناء الجيدة هنا أن الآباء والأمهات يمكنهم القيام بخطوات بسيطة تتجاوز ما يقومون به بالفعل للتقليل من المخاطر في المنزل.

الأطفال أكثر عرضة للمخاطر من الكبار بسبب عدم اكتمال نمو جهاز المناعة الطبيعي لهم. كما أن الرضع والأطفال الصغار أيضا يستكشفون العالم باستخدام أيديهم وأفواههم مما يعرضهم أكثر للمواد الضارة. سوف يساعد هذا الدليل التوجيهي الآباء والأمهات لحماية أبنائهم بتقديم بعض النصائح من أجل "حماية بيئة الأطفال".

للمزيد من المعلومات  
والمصادر الخاصة ببيئة آمنة  
للأطفال، يمكنك زيارة الموقع  
الإلكتروني:

[www.healthyenvironmentforkids.ca](http://www.healthyenvironmentforkids.ca)

# الوقاية خير من العلاج

قد لا تتسبب المواد الكيماوية في الأتربة ومنتجات التنظيف أو الزئبق في الأسماك في إلحاق المرض بأطفالك أو شعورهم به. ولكن من الممكن أن يكون التعرض لكميات صغيرة من المواد السامة له أثر بعيد المدى وغالبا لا يكاد يلحظ على المخ أثناء طور النمو، والرئتين والجهاز التناسلي للجنين أو الطفل الصغير. ما يزال الأطباء عاجزين عن فهم جميع هذه الآثار. ومع ذلك عندما يصل الأمر إلى صحة الأطفال فالوقاية خير من العلاج. يمكن أن تتراكم الكميات الصغيرة من المواد الضارة. ولكن بالمثل يمكن أن تتزايد جهودك للتقليل من التعرض اليومي لهذه المواد وذلك بإتباع النصائح البسيطة لبيئة آمنة للأطفال مثل "أفضل خمس نصائح" داخل المنزل.

## التبصر بالأمور مسبقا: نصائح لفترة حمل صحية

تستطيع النساء الحوامل القيام بالعديد من الأشياء لتوفير نمو صحي لأطفالهم، ويتضمن ذلك تجنب تدخين التبغ وتناول الكحوليات. يمكن للأمهات الحوامل وعائلاتهم أيضا اتخاذ خطوات للتقليل من التعرض لبعض المواد الضارة المعينة الموجودة غالبا في المنزل. توضح الدلائل العلمية أن التعرض للتلوث والمواد الكيماوية السامة الموجودة في بعض المنتجات أثناء الحمل قد يكون مضرًا لصحة ونمو الطفل. وفيما يلي كيفية التقليل من المخاطر:

- تقادى تغيير أكياس المكنسة الكهربائية أو إفراغ سلة المكنسة أثناء الحمل: من الممكن أن يحتوي الغبار المنزلي على مواد ضارة. ولا تطلب من الأطفال أيضا القيام بتلك المهمة.
- تقادى استخدام منتجات التنظيف التي تحتوي على رائحة قوية نفاذة أثناء الحمل، خاصة تلك المواد التي تحمل رموزاً تشير إلى درجة المخاطر على الملصقات الخاصة بها. وقد تم الربط بين هذه المواد وبين الصغير أثناء التنفس، والربو عند الأطفال بمجرد وصولهم إلى سن الالتحاق بالمدرسة. تحتوي بعض من هذه المواد أيضا على مواد كيميائية قد تؤثر على هرمونات الجسم.

- تقادى التعرض لأبخرة الطلاء وتراب الترميمات ومواد بناء معينة والتي يمكن أن تؤدي إلى آثار ضارة أثناء الحمل.
- اختر الأسماك التي تحتوي على نسبة ضئيلة جدا من الزئبق، وقلل من خطر تسمم الطعام بعدم تناول الأسماك النيئة واتبع الإرشادات المحلية المتعلقة بالأسماك.
- ليكن نظامك الغذائي صحياً. على سبيل المثال، يمكن بالحصول على المقدار الكافي من الكالسيوم خفض كمية الرصاص التي يمتصها جسدك.

الرضاعة الطبيعية هي الأفضل! يتفق الخبراء على أن الرضاعة الطبيعية هي الاختيار الأكثر صحة للأطفال وأمهاتهم. فبينما تقومين بالرضاعة الطبيعية، تأكدي من حصولك على الكثير من الراحة وإتباعك لنظام غذائي صحي يحتوي على نسبة أقل من الدهون الحيوانية.

السيراميك بدلا من البلاستيك.

- عند تسخين اللبن، استخدم وعاء غير بلاستيكي. عندما تبرد السوائل وتصبح فاترة، ضعها في زجاجات.

- تناول الأطعمة الطازجة أو المجمدة كلما كان ذلك ممكنا للحد من التعرض لمادة بسفينول أ (BPA)، وهي مواد إضافية من البلاستيك تستخدم في تبطين معظم معلبات الأطعمة أو المشروبات.

- تجنب ألعاب التسنين، أو المرايل، أو ألعاب حوض الاستحمام، أو ستائر الحمام والعناصر الأخرى التي تحتوي على مادة PVC البولي كلوريد الفينيل أو مادة الفينيل (نوع من البلاستيك الناعم). يمكن أن تحتوي هذه العناصر على مواد كيميائية ضارة تسمى الفثالات، والتي تم حظر استخدامها في لعب الأطفال في يونيو 2011.

## 5 طبق من السمك أكثر أمانا

- اختر أنواع الأسماك التي تحتوي على نسبة أقل من الزئبق، وهي مادة كيميائية تضر بالمخ. تتضمن الاختيارات الصحية سمك الماكريل الأطنطني، والرنجة، والسلمون المرقط، والسلمون المقلب أو البري، وسمك البلطي.
- إذا تناولت التونة المعلبة، إبحث عن الأنواع "الخفيفة"، حيث تحتوي على نسبة زئبق أقل من سمك البكورة أو ما يسمى بالتونة البيضاء.
- إذا قمت باصطياد الأسماك من المياه المحلية كنوع من الرياضة، راجع إرشادات المقاطعة أو الإقليم لتعرف ما إذا كانت آمنة في تناولها.

يعد التركيز على الخمس "مناطق حيوية" هذه بداية رائعة. للحصول على مزيد من المعلومات حول الحفاظ على أمان أطفالك، يرجى زيارة:

[www.healthyenvironmentforkids.ca](http://www.healthyenvironmentforkids.ca)

الشراكة الكندية لصحة الأطفال والبيئة (CPCHE) هي علاقة عمل تعاونية بين منظمات البيئة والصحة العامة ورعاية الطفل والأطباء منذ عام 2001 لتحسين حماية صحة الأطفال من المواد الكيميائية السامة ومن التلوث. نحن نهدف إلى رفع وعي الجمهور وتقوية العمل الفردي بينما ندعو في نفس الوقت الحكومة ورجال الأعمال لتبني سياسات وممارسات أكثر وقائية. نستطيع معا خلق بيئات أكثر صحة لأطفالنا.

تلقى هذا المشروع دعماً مالياً من حكومة أونتاريو. لا يشير هذا الدعم إلى إقرار حكومة أونتاريو بمحتويات هذا الدليل. يونيو 2011