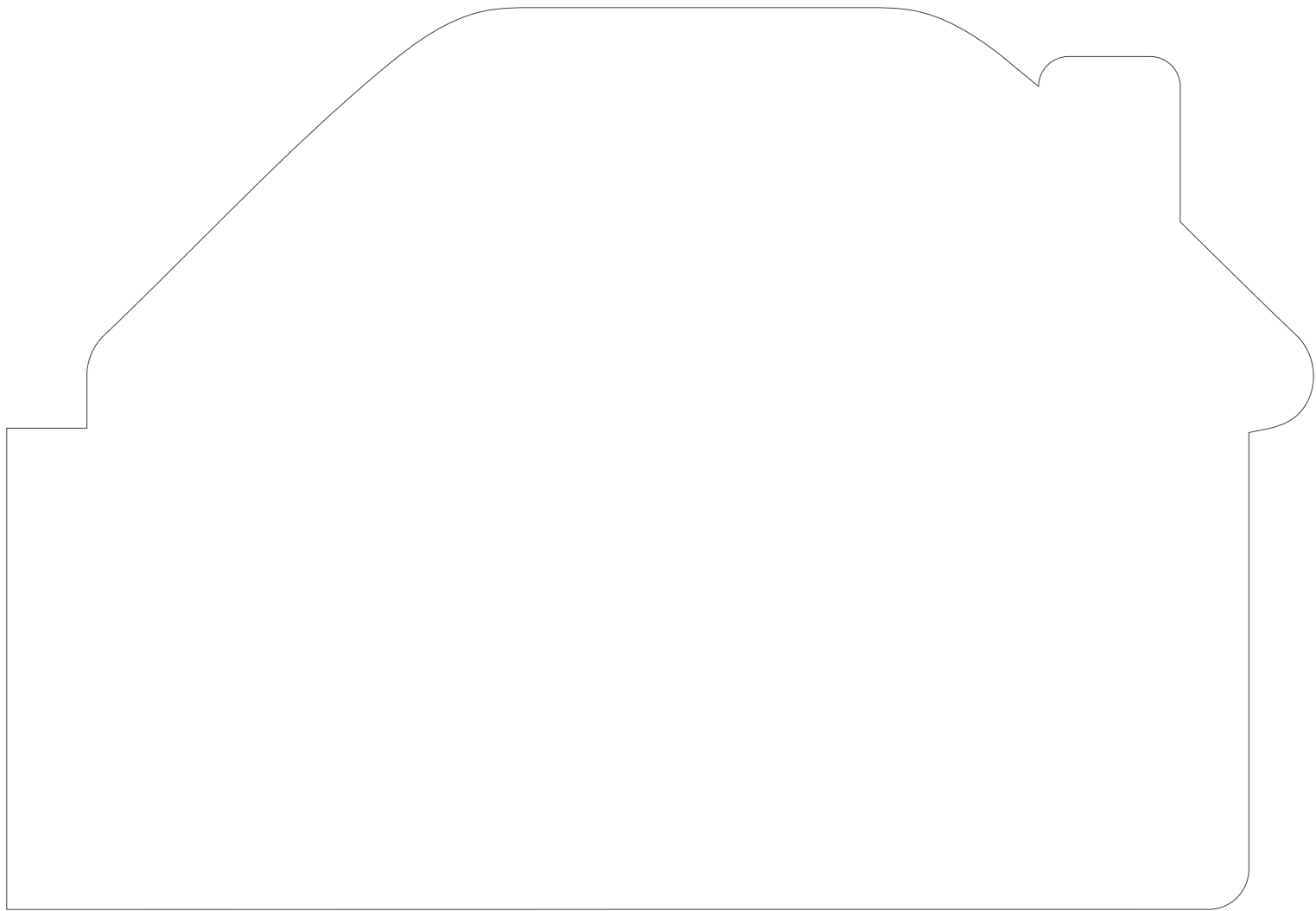






taisyklės,
padėsiančios
sukurti
saugius namus
augančiam
vaikui



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



Visi tėvai savo vaikams trokšta geriausio.
Kad užtikrintume mažųjų saugumą,
mes naudojame jiems pritaikytas kėdutes
automobiliuose, įrengiame vartelius, kad vaikutis neišbėgtų į
gatvę žaisdamas, mokome eiti per perėją, planuojame jų
išsilavinimą ir pan. Mes trokštame, kad mūsų vaikai būtų saugūs
ir pasiruošę gyvenimo išbandymams.

Bet ar kada susimąstėme apie namų aplinką, kur praleidžiame
didžiąją laiko dalį? Kokį poveikį augančio mažylio sveikatai ji turi?
Ką mes galime nebrangiai, lengvai ir greitai padaryti, kad
sumažintume neigiamą tos aplinkos poveikį?

5 pavojai ir jų sprendimo būdai

(apie kuriuos girdėjote labai nedaug, o gal net neįtarėte esant)

Toksinės medžiagos namuose



Nesvarbu ar dar tik pradėjote planuoti šeimą, laukiatės kūdikio, ar jau turit vaikų – toliau aptariamos situacijos ir išeitys padės sukurti sveikesnę namų aplinką.

Nedideli kiekiai toksinų yra įprastas reiškinys: jų yra visoje mus supančioje aplinkoje tiek lauke, tiek ir namų viduje. Tai iš lauko prasiskverbiantys pavojingi chemikalai, kurie prilimpa prie dulkių, garai, kuriuos skleidžia namų valikliai, statybinės medžiagos, įvairūs atnaujintojai ir dažai, chemikalai, esantys plastike, gyvsidabris, esantis žuvyje. Visos šios medžiagos gali pakenkti augančio vaikučio sveikatai.

Lyginant su suaugusiais, vaikai pagal savo dydį gauna daugiau toksinių medžiagų iš aplinkos, kadangi daugiau valgo, geria ir tankiau kvėpuoja. Taip pat jie pažįsta pasaulį per burną, taigi gauna toksinių medžiagų čiulpdami žaislus, kurie gali būti apdulkėję ar net turėti chemikalų savo sudėtyje.

Vaisiaus vystymasis prasideda dar gimdoje ir tęsiasi visą vaikystės laikotarpį. Smegenys, imuninė sistema, virškinimo sistema, plaučiai, kepenys ir inkstai tebesiformuoja kūdikiui gimus. Kadangi minėtos sistemos nėra visiškai išsivysčiusios, toksinės medžiagos joms yra ypač žalingos.

Į kūdikio organizmą ankstyvuojų laikotarpiu patekusių toksinių medžiagų pasekmės smegenų vystymuisi, funkcijai ir darbui išryškėja ne iš karto, bet po keleto metų ir trunka visą likusį gyvenimą. Tokiam vaikui sunku susikaupti, mokytis, dažnai lydi elgesio sutrikimai.

5 būdai sumažinti namų aplinkos taršą

(tai pigūs, daug laiko nereikalaujantys ir paprasti metodai)

Dabar geriausias metas juos pradėti taikyti!

Jei laukiatės ar dar tik planuojate kūdikį – visų pirma meskite rūkyti ir venkite alkoholio, sumažinkite buityje naudojamų chemikalų skaičių. Tai padės susilaukti sveiko ir stipraus kūdikio. Jei jau turite vaikų, toliau vardijamos priemonės padės jums išsaugoti šeimos sveikatą.

Susidorokite su dulkėmis

1

Chemikalai iš mums įprastų daiktų, pvz., sofų, pagalvių, televizoriaus, kilimų, žaislų ir pan., lengvai atsiskiria ir patenka į namų dulkes.

Taigi joms valyti naudokite:

1. geros kokybės siurbli;
2. drėgną šluostę;
3. šlapią grindų šepetį.

Sausa šluostė neišvalo kambaryje esančių dulkių, o jas paprasčiausiai išsklaido ore. Taigi siurbkite arba plaukite grindis šlapiu šepetiu bent kartą per savaitę, jei turite mažamečių vaikų – du kartus.

Jei laukiatės, venkite toksinių medžiagų, esančių dulkėse: pati nekeiskite dulkių siurblio maišo ir neprašykite to padaryti vyresnių vaikų.

Grįžę iš lauko nusiaukite purvinus batus prie durų ir palikite ant ten esančio plaunamo kilimėlio. Plaukite jį atskirai nuo kitų daiktų.

Jei dirbate darbą, kur dažnai tenka kontaktuoti su dulkėmis ir kitomis cheminėmis medžiagomis, grįžę namo pirmiausiai išsimaudykite po dušu ir persirenkite, ir tik tada lieskitės prie baldų bei žaiskite su vaikais. Tokius darbo drabužius reikia skalbti atskirai nuo likusiųjų. Išmokykite vaikus tvarkingai sudėti žaislus į dėžę ir ją uždenkite kaskart pažaidus. Taip ant jų prilips mažiau sveikatai pavojingų dulkių.

2

Rinkitės ekologiškus valiklius

Rankų plovimui naudokite paprasčiausią muilą – tai viskas, ko jums gali prireikti. Buityje nerekomenduojama naudoti antibakterinio muilo. Jei kriauklės ir muilo aplink nėra, naudokite alkoholio pagrindo valiklius.

Daugelis esame įpratę buityje naudoti intensyviai kvepiančias valymo priemones. Didžioji dalis šių priemonių savo sudėtyje turi cheminių medžiagų, kurios kenkia mūsų sveikatai. Jos ypač žalingos besivystantiems kūdikiams ir vaikams. Dalis toksinių medžiagų, patekusių į žmogaus organizmą, sąveikauja su hormonais, kurie reguliuoja augimą, taigi šios medžiagos gali sutrikdyti normalų vaiko vystymąsi. Šių chemikalų reikia vengti besilaukiančioms moterims ir augantiems vaikams.

Rinkitės bekvapės skalbimo priemones, prausiklius, nenaudokite oro gaiviklių. Namų valymui naudokite actą ir kepimo sodą. Tai pati puikiausia ekologiška priemonė, skirta namų valymui. Grindis pavyks puikiausiai išvalyti, jei į vandenį įpilsite šaukštą acto, taip pat tai puikiai tiks langų valymui. Kriauklei ar plytelėm šveisti galite pasigaminti valiklį, lygiomis dalimis sumaišę skystą muilą, actą, sodą ir vandenį. Puodus galite valyti vien tik sodos ir vandens tirpalu.

Kad neprireiktų oro gaiviklių, visada laiku išneškite šiukšles, išplaukite šiukšlių kibirus, uždarykite juos dangčiu, dažnai praverkite langus ir įleiskite į namus šviežio oro. Nuolat prižiūrint namus jums nereikės maskuoti ten esančių kvapų gaivikliais, nes švara yra bekvapė.

Remontuokite protingai

3

Remontuodami namus neišvengsime dulkių, toksinių medžiagų, garų, triukšmo. Besilaukiančios moterys ir vaikai turėtų laikytis atokiau nuo remontuojamos patalpos, jei yra galimybė – apsistoti kitur, kol remontas bus baigtas.

Kūdikio laukimas labai jaudinantis, tačiau nėštumo metu reikia pamiršti kūdikio kambario remonto darbus ir su tuo susijusius projektus.

Remontuojant namus svarbu laikytis keleto taisyklių, kurios padės išlikti sveikiems:

1. Atskirkite remontuojamą kambarį nuo likusios erdvės. Tam naudokite plėvelę, ją kraštuose pritvirtinkite stipria lipniaja juoste, tai apsaugos kitus kambarius nuo dulkių ir kitų kenksmingų medžiagų.
2. Drėgnu šepetiu išvalykite grindis, apdailai naudokite vandens pagrindo dažus ir klijus, rinkitės dažomus popierinius tapetus, grindis geriausia kloti parketlentėmis (ir jas alyvoti) arba natūraliu linoleumu, taip pat tiktų kamščiamedžio grindys, plytelės ar natūralus marmuras.
3. Vėdinkite remontuojamą patalpą atidarydami langus.

Besilaukiančioms mamytėms ir vaikams į kambarį galima įžengti tik tada, kai remontas baigtas ir visiškai nelieta pašalinių kvapų bei dulkių.

Venkite jautriu periodu remontuoti namus, kurie buvo pastatyti 1978-1990 metais, kadangi tuo metu dažnuose buvo naudojama daug švino. Plėšiant tapetus ar remontuojant palanges, į aplinką su dulkėmis pateks švino junginių, kurie sutrikdys kūdikio smegenų vystymąsi.

4

Atsikarykite plastikinių indų

Plastike esantys chemikalai gali lengvai pereiti į mūsų maistą ir gėrimus, ypač kai maistas yra šiltas arba šildomas plastikiniame inde. Vaikai taip pat gali praryti chemikalų, kurie yra jų plastikiniuose žaisluose. Su maistu į organizmą patekę ftalatai gali sugriauti hormonų sistemą ir sukelti onkologinius susirgimus bei kitas sveikatos problemas.

Medikai sutinka, kad geriausia kūdikį maitinti krūtimi. Tačiau kūdikiui šildant motinos ar kitą pieną venkite naudoti plastikinę tarą. Niekada nešildykite pieno mikrobangų krosnelėje, kad išvengtumėte gleivinės nudegimų. Jei naudojate plastikinį buteliuką kūdikiui girdyti, palaukite, kol pienas atvės, ir tik tada jį supilkite ten.

Kai naudojate mikrobangų krosnelę kitam maistui ar gėrimams šildyti, nenaudokite plastikinių indų ar plastikinių maišelių, net jei ant jų rašoma, kad yra tinkami maistui šildyti. Maistą šildykite stiklinėje ar keramikinėje taroje, uždenkite dubenėlį lėkšte ar popieriniu rankšluosčiu, kad išvengtumėte dėmių. Maistą laikykite stikliniuose arba keramikiniuose induose.

Venkite visų žaislų, dušo užuolaidų, kurie yra pagaminti iš vinilo. Minkštą plastiką (PVC) galite atpažinti iš stipraus kvapo, kol daiktas naujas. Visi iš šio plastiko pagaminti daiktai į aplinką išskiria ftalatus, kurie pasižymi toksinėmis savybėmis. Nuo 2011 metų ftalatai yra uždrausti naudoti žaislų gamyboje, tačiau jų dar gali būti senuose žaisluose ar kramtukuose, todėl nepirkite vaikams padėvėtų žaislų, o senus plastikinius žaislus, pirtus iki 2011 metų, išmeskite.

Valgykite saugesnius žuvis patiekalus

5

Valgyti žuvį labai naudinga sveikatai, tačiau yra žuvies rūšių, kurios sukaupia daug gyvsidabrio. Gyvsidabris labai pavojingas besivystančioms smegenims, ypač tuo metu, kai kūdikis dar nėra gimęs. Todėl besilaukiančioms moterims rekomenduojama valgyti mažai gyvsidabrio turinčias žuvis ir jūros gėrybes.

Rekomenduojamos žuvis:

1. Atlanto skumbrė
2. Silkė
3. Krevetės
4. Vaivorykštinis upėtakis
5. Lašišos

Besilaukiančios moterys turėtų vengti:

1. Tuno
2. Ryklis
3. Kardžuvės

Jei jūsų šeima mėgsta tuną, geriau rinkitės liesą, nes jame mažiau gyvsidabrio. Jei valgote paties sužvejotą žuvį, pasitikrinkite, ar tvenkinys, kuriame jos sugautos, nėra užterštas pavojingomis cheminėmis atliekomis.

Kasdienybėje mes nuolat susiduriame su nedideliais kiekiais chemikalų, tačiau šie išvardinti lengvai įgyvendinami žingsniai padės tėvams labiau apsaugoti savo atžalas.







**KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Išleido:

Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Aušros g. 42A, Kaunas

Tel. (8 37) 45 47 17

Faks. (8 37) 33 32 04

El. paštas info@kaunosvb.lt

Svetainė internete - www.kaunosvb.lt

LR Sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis