Инфо лист за грађане

Како идентификовати и смањити изложеност хемикалијама у домаћинству и на радном мјесту

САДРЖАЈ

Зашто је важно идентификовати опасности којима сте изложени при употреби хемикалија? 3

Сигналне ријечи 6

Постаните читач етикета! 7

Разумијете ли растумачити пиктограме на етикети? 7

Оперите руке након употребе хемикалија! 9

Чувајте се токсичних двојника! 9

ШТИТИТИМ СЕБЕ, ШТИТИМ СВОЈУ ПОРОДИЦУ 10

Безбједно користите производе за чишћење 11

Гријање вашег дома 12

Гријачи на керозин *12*

Камини на дрва *13*

Остали проблеми везани за гријање *13*

Рад у гаражи 14

Рад у врту или дворишту 15

Преуређење куће 16

Смањите изложеност хемикалијама на послу 17

ОПШТИ САВЈЕТИ КАКО БИСТЕ ЗАШТИТИЛИ СЕБЕ И СВОЈУ ПОРОДИЦУ ОД ИЗЛОЖЕНОСТИ ХЕМИКАЛИЈАМА 18

Смањите складиште опасних хемикалија у свом дому 19

Савјети за сигурно складиштење 20

Безбиједно одложите опасан отпад из домаћинства 20

Зашто је важно идентификовати опасности којима сте изложени при употреби хемикалија?

Свакодневно долазите у контакт са хемикалијама.

То се назива хемијска изложеност. Иако су неке изложености хемикалијама безбједне, друге нису. Да бисте се разбољели, одређена количина штетне хемикалије мора ући у ваше тијело. Неке од тих хемикалија имају тренутне токсичне ефекте. Друге су токсичне за наше тијело тек након поновљеног, дуготрајног излагања. У коначници, изложеност овим хемикалијама било путем коже, удисањем или случајним уносом на уста – може имати врло озбиљне посљедице по здравље (иритација или оштећење ока, појава алергијских реакција, опекотине на кожи, оштећења дисајних путева и појава бронхитиса или астме, а у тежим случајевима може доћи до појаве инвалидитета или чак и до смртног исхода).

Токсин = Отров; Токсичан=Отрован

Дјеца и кућни љубимци посебно су осјетљиви на штетне ефекте хемикалија због своје јединствене физиологије али и због специфичног начина понашања. Када се дјеца играју, она пузе и стављају ствари у уста, истражују своју околину. Дјеца имају већу површину плућа по килограму тјелесне тежине од одраслих, дишу брже од одраслих и стављају руке у уста, што су карактеристике које значајно потенцирају унос опасних загађујућих материја. Кућни љубимци могу покупити штетне хемикалије шапама, а те хемикалије прогутати када чисте шапе. Као резултат тога, дјеца и кућни љубимци имају већу шансу да буду изложени штетним хемикалијама.

Већа изложеност = Већи ризик за настанак болести.

Штетне хемикалије могу ући у ваше тијело ако их удишете, једете или пијете или ако се апсорбују кроз кожу.

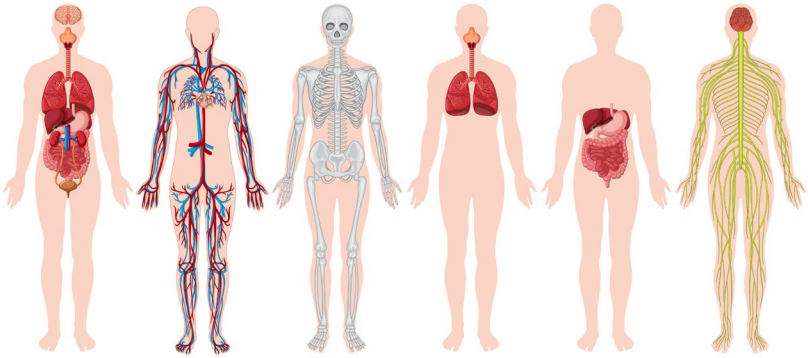
Хемикалије могу ући у наше тијело кроз бројне „путеве изложености“.

Удисање - Улази у плућа кроз нос и/или уста.

Контакт - Долази на кожу, и/или у очи, нос или грло.

Гутање - Улази у тијело кроз уста.

Путем крви - Улази у крвоток кроз посјекотину или убод на кожи.



Сигналне ријечи

Ових дана изгледа да сваки производ долази са упозорењем, па можда нећете много обраћати пажњу на ријечи на етикети. Међутим, када су у питању хемикалије и хемијски производи, читање етикете најлакши је начин да се опасност идентификује.

Обавеза истицања сигналне ријечи и начина обиљежавања хемикалија прописане су законом који уређује област хемикалија. Разумијевањем разлике у употреби сигналних ријечи можете утврдити колико је производ опасан по ваше здравље и здравље ваше породице.

Сигнална ријеч уобичајених производа за домаћинство

Пажња

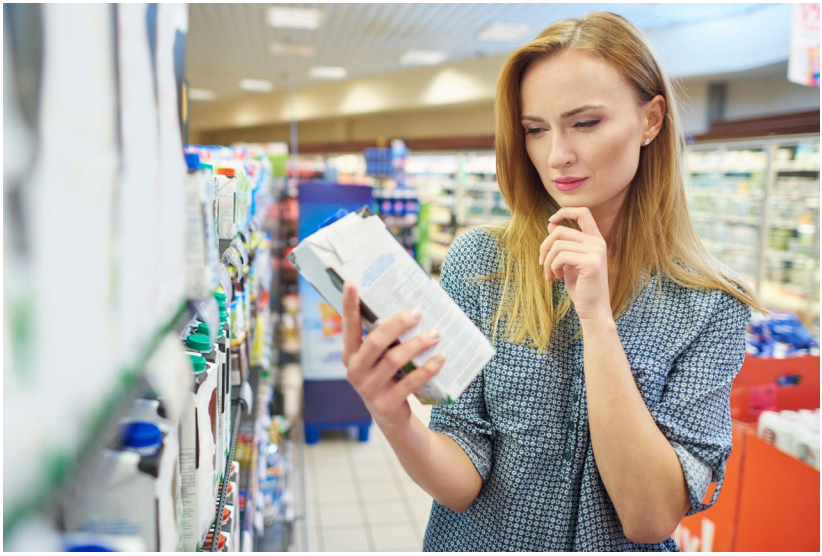
- *Детерџент за прање суђа*
- *Детерџент за прање веша*
- *Универзална средства за чишћење*
- *Антифриз*

Опасност

- *Гориво за упаљач*
- *Средство за чишћење пећнице*
- *Средство за чишћење одвода*
- *Избјељивач са хлором*
- *Отров за мишеве/пацове*
- *Спрејеви против мрава/инсеката*

Постаните читач етикета!

Потражите сигналне ријечи на етикетама и изаберите производ који је најмање опасан.



Разумијете ли растумачити пиктограме на етикети?

Хемикалије, врло често, буду обиљежене неким од пиктограма са слике (или са више њих). Уколико сте у посједу таквог производа, то значи да се ради о производу који је класификован као штетан по здравље, животну средину или је реактиван у одређеним условима. Прије употребе оваквог производа прочитајте етикету како бисте заштитили себе и своју породицу.

„Запаљиво“ значи да се производ може лако запалити и подржати пламен.

Корозивно: „нагризајуће“, „кисело“, „алкално“ или „изазива опекотине на кожи“ значи да производ може опећи кожу или очи. Такође, може изјести друге материјале са којима долази у контакт (попут метала).

„Токсично“ или „штетно ако се прогута“ значи да је производ отрован и може бити штетан или фаталан ако се прогута, удише или апсорбује кроз кожу.

„Не мијешати са ____“ или „чувати одвојено од других производа“ значи да производ може бурно реаговати или произвести токсични гас ако се комбинује са другим супстанцама (примјери: одређене врсте средстава за чишћење одвода, средства за чишћење пећнице или производи који садрже избјељивач, амонијак или лужину).

Ове ријечи и симболи се често користе на етикетама. Пратећи симболи могу се препознати и досљедни су на више језика. Познавање њиховог значења помоћи ће вам да заштитите себе и своју породицу.

Оперите руке након употребе хемикалија!

Одређене хемикалије се при употреби задржавају на одјећи и кожи. Небројено пута десило се да родитељ на овај начин угрози здравље дјетета излажући га штетној хемикалији блиским контактом.

Чувајте се токсичних двојника!

Дјеца и кућни љубимци често не знају разлику између токсина и хране. Чувајте хемикалије и опасне производе на безбједном мјесту ван домашаја дјеце и кућних љубимаца. Никада не складиштите хемикалије за домаћинство у посудама за храну.

ШТИТИТИМ СЕБЕ, ШТИТИМ СВОЈУ ПОРОДИЦУ

Ова брошура предлаже начине на које ви и ваша породица можете смањити изложеност хемикалијама код куће, на послу и у игри.

Безбједно користите производе за чишћење

Многи производи за чишћење ослобађају гасове које не бисте требали удисати. Неке могу опећи или иритирати кожу и очи. Већина је токсична ако се прогута. Да бисте заштитили себе и своју породицу од повреда:

- Увјерите се да је просторија коју чистите добро провјетрена вентилатором или отвореним прозором;
- Складиштите средства за чишћење на сигурном мјесту где их ваша дјеца не могу дохватити;
- Чувајте производе за чишћење у оригиналним посудама;
- Не мјешајте средства за чишћење једно с другим;
- Пратите упутства на амбалажама; и
- Јасно означите опасна средства за чишћење.

Да бисте смањили своју изложеност, препоручује се употреба природних производа за чишћење, попут сирћета (уклања плијесан и масноће), лимуновог сока (средство за уклањање мрља, средство за чишћење стакла и дезодоранс), соду бикарбону помијешану с водом (вишенамјенско средство за чишћење) и маслиново уље (полирање намештаја).

Гријање вашег дома

- Поставите гријаче најмање 40цм од зидова, завјеса и намештаја. Вруће површине на гријачу представљају опасност од пожара и опекотина. Ако у свом домаћинству користите гријаче простора или ложишта на дрва, требате бити свјесни ових безбједносних питања.
- Никада не сипајте гориво у затвореном простору.

Гријачи на керозин

Ако користите гријач на керозин, увјерите се да у вашем дому има довољно циркулишућег ваздуха, посебно ако је ваш дом добро изолован. Ако се ваш керозински гријач лоше одржава или није правилно подешен, може испустити штетне гасове у ваш дом. Неки од ових гасова су: угљен -диоксид, угљен-моноксид и чађ.

Заштитите своју породицу предузимањем сљедећих корака:

- Пажљиво сљедите упутства за гријач на петролеј.
- Оставите прозор отворен и отворите врата између соба.

Камини на дрва

Ако користите камин на дрва:

- Нека ваш димњак буде прегледан да се утврде проблеми и редовно чишћен,
- Не палите обрађено дрво у камину. Ово дрво при изгарању може испуштати отровни дим.

Остали проблеми везани за гријање

Никада не користите плинске пећнице или горионике за загријавање вашег дома. Никада не користите роштиљ или грилове у кући, испод надстрешнице или у гаражи. Инсталирајте детекторе угљен-моноксида у свом дому. Угљен-моноксид је токсичан гас без боје и мириса. Гас из керозинских гријача или истрошених бојлера и пећи може изазвати висок ниво угљен-моноксида у вашем дому. Изложеност угљен-моноксиду може довести до здравствених проблема или чак смрти.

Рад у гаражи

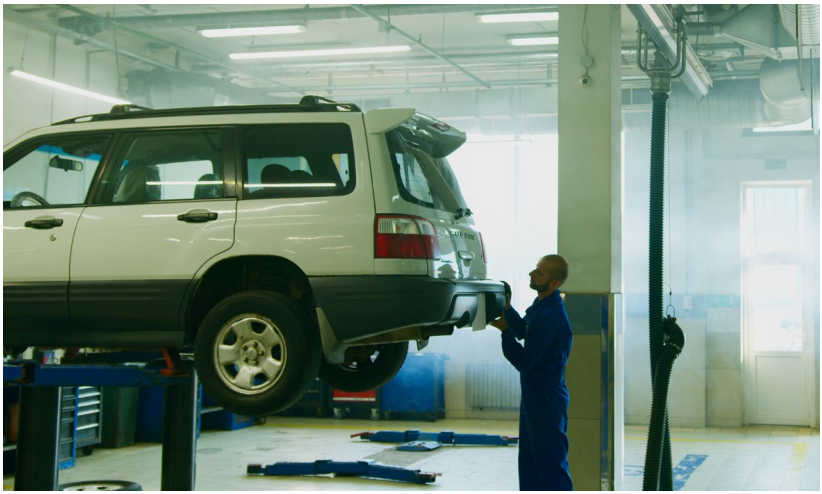
- Ако радите на аутомобилима, косилицама, фрезама или другим врстама малих мотора, требало би да пронађете ауто-продавницу или локацију за одлагање отпада која ће вам помоћи да одбаците старо уље.

- Пажљиво користите керозин, гас и разређиваче боја. Чувајте ове течности у добро означеним (по могућности оригиналним) посудама и слиједите упутства.

- Чувајте хемикалије ван домашаја дјеце.

- Приликом рада са хемикалијама носите заштитну опрему попут маске, рукавица или друге одговарајуће одјеће, попут наочара и дугих панталона.

- Нека мотор аута не ради ако сте у затвореној гаражи или гаражи која је повезана са вашом кућом. Задржите гаражна врата отвореним неколико минута након што паркирате аутомобил. Овај корак ће вам помоћи да вентилирате димове (угљен-моноксид) прије него што отворите врата своје куће.



Рад у врту или дворишту

Хемикалије, попут пестицида, могу загађивати тло. Загађено земљиште може утицати на храну коју узгајате и једете. Загађено земљиште се такође може ширити ваздухом као честице прашине. Када пада киша, те честице прашине могу се вратити назад у тло.

Ако живите у подручју које има контаминирано земљиште, а желите да имате врт, један од начина да избјегнете излагање себе и своје породице хемикалијама је врт са подигнутим расадницима. У баштованству са подигнутим расадницима ви градите кутије изнад тла. Ове кутије одвајају ваше вртларско земљиште од загађеног земљишта. Да бисте осигурали своје здравље, користите земљу у већама или земљу са подручја без загађивача.

Вртларство може укључивати употребу пестицида и ђубрива.

Испод је наведено неколико начина да заштитите своје здравље ако одлучите да користите ове хемикалије.

- Израчунајте тачну количину ђубрива и не примењујте је непосредно прије или послије обилних падавина.
- Намочите земљу водом прије него што почнете са вртларством. Овај корак ће ограничити количину прашине коју удишете.
- Изујте ципеле на вратима како бисте избјегли унос земље у ваш дом.
- Оперите руке након баштованства.
- Оперите воће, поврће и зачинско биље прије него што га поједете.

Преуређење куће

Ако преуређујете свој дом, учините то безбједно. Прије него што почнете, сазнајте да ли у свом дому имате азбеста, живе или олова. Ако је ваша кућа изграђена прије 1970. године, можда је изграђена од материјала који садрже азбест, живу или олово. Азбест се може наћи у изолацији, ожичењу и кровној или шиндри на бочној страни куће. Жива се често налази у старим термостатима и старим прекидачима за свјетло. Олово се понекад налази у старим водоводним цијевима, а и бојама. Уклањање опасних материјала захтијева посебну пажњу и често посебну обуку и опрему. Научите како да безбједно рукујете, уклањате и одлажете ове материјале и запослите професионалце. Професионалци имају одговарајућу опрему, личну заштитну опрему и обуку за обављање посла на безбједан начин.

Смањите изложеност хемикалијама на послу

Ако можете доћи у контакт са опасним хемикалијама и материјалима на послу, можете учинити неке ствари да смањите своју изложеност:

- Прочитајте и слиједите упутства послодавца.
- Ако на послу дођете у контакт са прашином, влакнима, хемијским испарењима, зрачењем или биолошким агенсима, затражите и носите сву потребну личну заштитну опрему (попут рукавица, маски, комбинезона и респиратора).
- Туширајте се или пресвуците прије одласка са посла. У супротном, на одјећи са посла можете носити загађиваче кући.
- Ако је ваша одјећа контаминирана, перите своју радну одјећу одвојено од остатка одјеће ваше породице.

ОПШТИ САВЈЕТИ КАКО БИСТЕ ЗАШТИТИЛИ СЕБЕ И СВОЈУ ПОРОДИЦУ ОД ИЗЛОЖЕНОСТИ ХЕМИКАЛИЈАМА

Користите хемикалије само по потреби и након читања и разумијевања упутстава/етикете, пазећи да имате сву потребну опрему (личну заштитну опрему, као и ону која је потребна за наношење хемикалије).

Смањите складиште опасних хемикалија у свом дому

- Скините ципеле на улазу у свој дом како не бисте разнијели хемикалије извана по цијелој кући.
- Користите спрејеве умјесто аеросола јер се аеросолна маглица лакше удише.
- Избјегавајте хемијске освјеживаче ваздуха и свијеће.
- Избјегавајте хемикалије које се користе у традиционалним хемијским чистионицама.
- Купујте мање опасних производа за домаћинство избјегавајући специјална средства за чишћење, користећи вишенамјенска средства за чишћење и за чишћење користите производе са једним састојком, попут сирћета или соде бикарбоне.
- Користите завјесу за туш од тканине умјесто винила јер винил ослобађа хемијске гасове.
- Користите термометре без живе, попут алкохолних или дигиталних. Однесите термометре са живом на мјесто за сакупљање опасног отпада.
- Правилно одложите опасне производе.
- Избјегавајте употребу и складиштење хемијских пестицида код куће и у башти.

Савјети за сигурно складиштење

- Држите производе ван домашаја дјеце и животиња.
- Све опасне производе складиштите на високим полицама или у закључаним ормарићима даље од хране, пића и хране за животиње.
- Складиштите производе на којима пише „спречава смрзавање“ (попут латекс боје) у затвореном простору.
- Никада не мијешајте хемикалије (попут избјељивача и амонијака).
- Држите производе даље од топлоте, варница, пламена или других извора паљења.
- Купујте само ону количину производа коју ћете користити.
- Чувајте производе у оригиналним амбалажама и пазите да етикета буде читљива.
- За дуготрајно складиштење, преко производа поставите водоотпорну провидну траку.

Безбједно одложите опасан отпад из домаћинства

Неправилно одлагање опасног отпада из домаћинства, као што је бацање у смеће или изливање у одводну или олујну канализацију, могло би нашкодити вашој породици. Неправилно одлагање загађује наш ваздух, воду и тло. Сви имамо одговорност да заштитимо животну средину.

ИЗДАВАЧ

Институт за јавно здравство Републике Српске

УРЕДНИШТВО

Џејна Милаковић-Рамадани, *главни и одговорни уредник*
Ђорђе Вујчић, *графичка припрема*

ФОТОГРАФИЈЕ/ИЛУСТРАЦИЈЕ

freepik
pexels

ЛЕКТОР

Марина Новковић

Брошуре су настале у оквиру пројекта ***„Експертска мрежа за хемикалије у здравтсву и јачање свијести о хемикалијама"*** (*Establishing the Chemicals and health network and raising awareness on chemicals*), спонзор **Свјетска здравствена организација**.