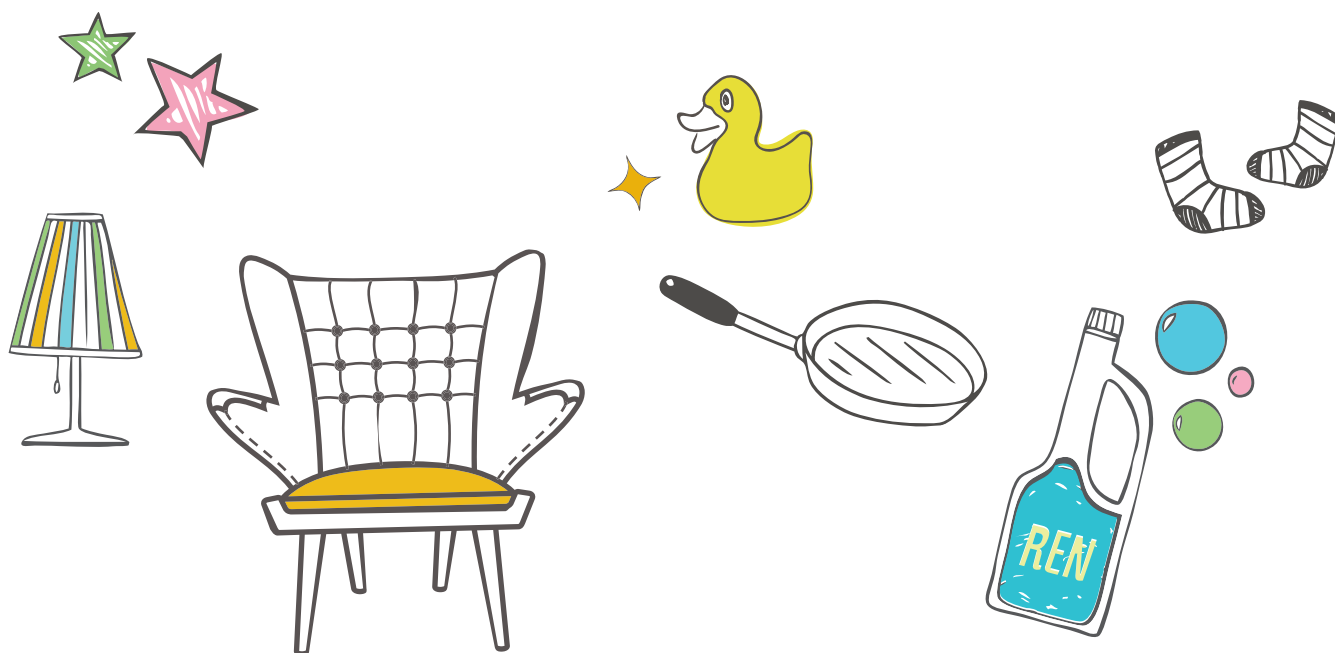


Giftfritt hemma!

Så minskar du mängden skadliga kemikalier i ditt hem.



Varför pratar vi om kemikalier?

I våra hem finns tusentals olika kemikalier. De finns bland annat i kläder, mat, leksaker, möbler och hygienprodukter. En del kemikalier är kända för att vara skadliga och forskning har visat på ett samband med många sjukdomar och allergier. Detta gäller till exempel hormonstörande kemikalier, som har kunnat kopplas samman med bland annat cancer och diabetes samt försämrad spermakvalitet hos män. Risken finns också att de negativa effekterna av enskilda kemikalier förstärks när vi utsätts för många kemikalier samtidigt, den så kallade cocktaileffekten.

Varför är barn extra känsliga?

Kemikalier är skadligare för barn än för vuxna eftersom barns kroppar är under utveckling. Barn får dessutom i sig kemikalier i högre grad än vuxna på grund av att deras kroppar är mindre och för att de äter och andas mer i förhållande till sin egen kroppsvikt än vad vuxna gör. Dessutom har barn tunnare hud än vuxna och kemikalier kan därför lättare tas upp direkt genom huden. De utforskar också gärna världen med munnen.

Vad kan man göra som förälder?

Med ganska enkla insatser kan du minska mängden skadliga kemikalier som ditt barn utsätts för. Här kan du hitta tips på vad du kan göra i olika rum i hemmet. Överallt bör du hålla rent från damm, eftersom kemikalier samlas där.

Våga fråga!

Behöver du köpa något nytt? Ta vara på dina rättigheter som konsument och ställ frågor om varan du tänker köpa. Enligt lag har du rätt att inom 45 dagar få svar på om en viss vara innehåller ämnen på den så kallade "Kandidatlistan", det vill säga särskilt farliga ämnen som kan orsaka cancer, skador på våra gener eller försämra våra möjligheter att få barn. Våga fråga! Var särskilt noga med att fråga när varan du tänker köpa luktar starkt eller är klibbig. Frågvisa konsumenter påverkar företagens kemikaliearbete och skyndar på utfasningen av skadliga ämnen.

Är du osäker på var utrensade prylar ska slängas?
Se *sorteringsguiden* på www.goteborg.se

Mer information och andra språk hittar du på
www.goteborg.se/giftfriforskola

Sovrummet

- ☐ Tvätta textilier innan de används första gången. Regelbunden tvätt av till exempel gardiner, filter och mjukdjur håller dammet borta.
- ☐ Luktat madrassen kemiskt? Vädra den tills lukten försvinner innan användning. Undvik madrasser av skumgummi från 1980-talet och bakåt.
- ☐ Välj bort madrassöverdrag i PVC-plast.
- ☐ Minimera mängden elektronik och plastleksaker i sovrummet.
- ☐ Undvik om möjligt att renovera hemma under graviditeten och under barnets första år.



Lekrummet

- ☐ Låt inte barnen leka med trasig elektronik, oäkta metallsmcken och saker i konstskinn.
- ☐ Titta på lappen som sitter på mjukdjuren. Finns det information om att de är flamskyddade? Kasta!
- ☐ Rensa bort mjuka plastleksaker som är klabbiga, som luktar eller som är tillverkade före 2007 (se sista sidan). Välj CE-märkta leksaker. Märket betyder att den uppfyller EU:s lagkrav.
- ☐ Använd inte träleksaker som färgen har börjat flagna på. Äldre färg kan innehålla tungmetaller.
- ☐ Skölj eller torka av leksaker för att minska mängden damm och ytliga kemikalier.
- ☐ Välj pysselmaterial som är avsett för barn och tvätta alltid händerna efter pyssel.



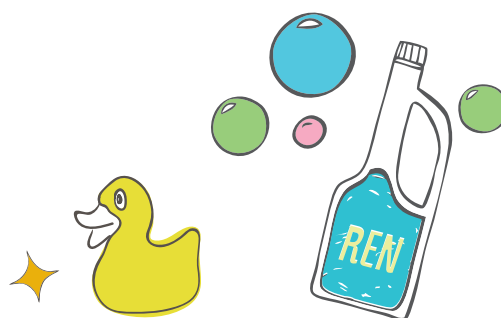
Köket

- ☐ Spola i kranen tills vattnet blir kallt innan det används till mat eller dryck. Koppar, bakterier med mera kan samlas i stillastående vattenledningar.
- ☐ Undvik att värma, servera och förvara varm mat i plast. Glas, porslin och rostfritt är bättre alternativ.
- ☐ Välj ekologisk mat för att minska mängden bekämpningsmedel som du och ditt barn får i dig.
- ☐ Undvik teflon och annan non-stickbeläggning. Välj gjutjärn, rostfritt stål eller keramiskt i stället.
- ☐ Välj köksredskap i rostfritt stål eller trä.
- ☐ Vissa konservburkar innehåller skadliga bisfenoler. Fråga i butiken eller välj förpackningar av kartong.



Badrummet

- ☐ Använd så få olika hygienprodukter som möjligt, för att minska risken för skadliga blandningar av kemikalier – den så kallade cocktaileffekten.
- ☐ Köp aldrig smink eller hygienprodukter som saknar innehållsförteckning.
- ☐ Fast tvål är bättre än flytande, men se till att den får torka ut mellan tvättningarna. Detta minskar risken för skadliga bakterier.
- ☐ Använd miljömärkta tvätt-, städ- och hygienprodukter. Gärna också oparfymerade.



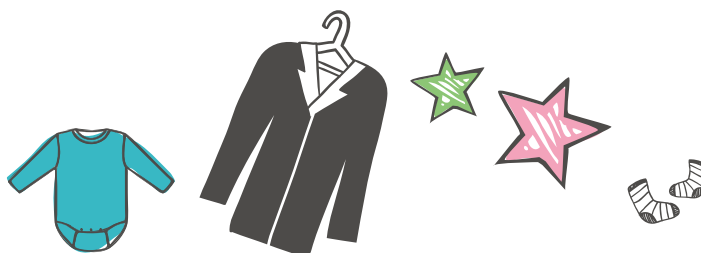
Vardagsrummet

- ☐ Placera elektroniken så att den inte blir onödigt varm och håll ytan så dammfri som möjligt.
- ☐ Undvik möbler med skumgummi från 1970- och 80-talet.
- ☐ Använd inte trämöbler med flagnande färg, alternativt åtgärda möblerna. Äldre färg kan innehålla tungmetaller.
- ☐ Fråga i affären efter möbler och mattor som inte innehåller flamskyddsmedel eller smutsavvisande kemikalier.
- ☐ Vädra nyinköpta varor som luktar kemiskt innan du använder dem. Försvinner inte lukten? Lämna tillbaka varan där du köpte den.
- ☐ Tapetsera hellre än att måla. Tapeter av papper är bättre än de av plast. Om du ändå väljer att måla, fråga i affären efter miljömärkta produkter.
- ☐ Undvik plastgolv, framförallt sådana som är gjorda av PVC. Trä eller linoleum är bättre alternativ.

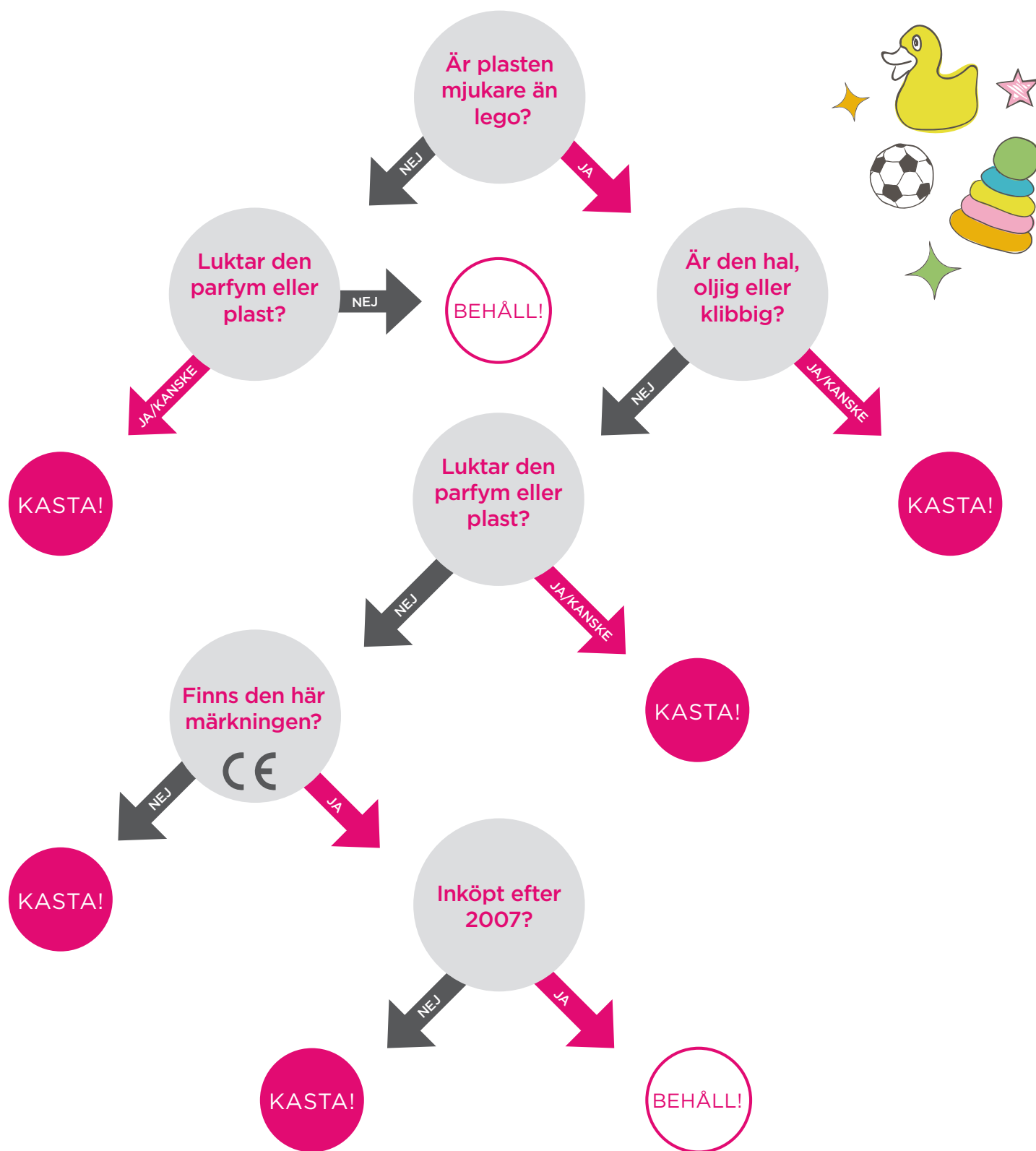


Garderoben

- ☐ Tvätta nya kläder innan de används.
- ☐ Handla gärna second hand.
- ☐ Välj textilier i naturmaterial, som bomull och ull. Helst ska de även vara miljömärkta.
- ☐ Undvik kläder med stora plasttryck och metalldetaljer.
- ☐ Undvik kläder som är behandlade mot dålig lukt. Det kan stå till exempel antibakteriellt, antiodör, luktfritt eller silverbehandlat.
- ☐ Fråga i affären efter allväderskläder som är tillverkade utan PVC-plast och perfluorerade ämnen. Dessa ämnen är särskilt vanliga i vatten- och smutsavvisande kläder och skor.



Så här rensar du bland plastleksaker



Tänk på

- att utrensade plastleksaker med inbyggda batterier ska sorteras som elektronikavfall. Är du osäker på var utrensade prylar ska slängas? Se sorteringsguiden på www.goteborg.se
- att CE-märket kan finnas på leksaken eller dess förpackning.