

# ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ ВДОМА

UKRAINIAN



Щодня, ми маємо справу з хімічними речовинами й забруднювачами у повітрі, воді, ґрунті, їжі й продуктах, якими ми користуємося вдома. Пропонуємо для вас декілька рекомендацій, як захисти себе та оточуючих.

Якщо ви орендуєте житло, повідомте свого орендодавця, якщо вас турбує можливий вплив на здоров'я хімічних речовин і забруднювачів у вашому помешканні. Небезпеку можуть становити чадний газ (монооксид вуглецю), пліснява, свинець, азбест або радон.



Health  
Canada

Santé  
Canada

Canada 



## ПРАВИЛЬНИЙ ВИБІР, ВИКОРИСТАННЯ Й ЗБЕРІГАННЯ ПОБУТОВОЇ ХІМІЇ

Ознайомтеся з написами на етикетках і дотримуйтесь усіх інструкцій щодо безпечного поводження, використання й утилізації хімічних речовин.

КОРОЗИЙНИЙ	ОТРУТА	ЛЕГКОЗАЙМИСТИЙ	ВИБУХОВИЙ
			
			

Важливо звертати увагу та правильно розуміти попереджувальні символи небезпеки на етикетках товарів побутової хімії. Зберігайте продукти з побутовою хімією щільно закритими в оригінальній упаковці від виробника. Хімічні речовини не повинні перебувати у відкритому доступі - варто максимально обмежити можливість контакту з ними дітям і домашнім тваринам. Ніколи не змішуйте побутову хімію. Деякі суміші, наприклад, відбілювач і аміак, можуть виділяти шкідливі гази. Тримайте такі продукти якомога далі від їжі, води та відкритого вогню. Якщо ви підозрюєте, що хтось постраждав від побутової хімії, негайно подзвоніть в токсикологічний центр або до свого лікаря.



## БЕЗПЕЧНА УТИЛІЗАЦІЯ ЛІКІВ ТА ПОБУТОВОЇ ХІМІЇ

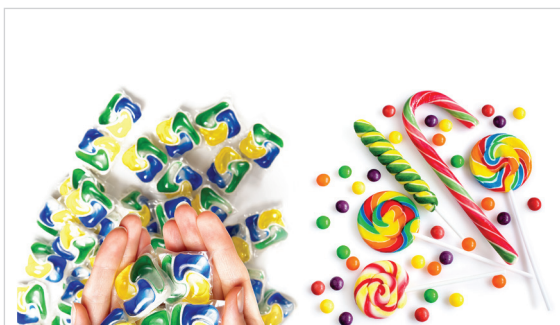


Принесіть невикористані або прострочені рецептурні ліки, безрецептурні препарати та натуральні засоби для здоров'я до найближчої аптеки для їхньої належної утилізації.

Залишків побутової хімії можна позбутися на станціях переробки небезпечних відходів (перевірте актуальну інформацію у своєму муніципалітеті). **Не викидайте лікарські засоби або хімічні речовини в умивальник, мийку або туалет.** Правильне поводження з такими відходами допомагає уникнути забруднення води, ґрунтів і повітря.



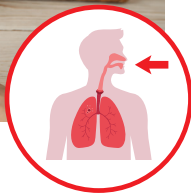
## БЕЗПЕЧНЕ ЗБЕРІГАННЯ КАПСУЛ ДЛЯ ПРАННЯ ТА ЗАСОБІВ ДЛЯ ВИВЕДЕННЯ ПЛЯМ



Капсули для прання потенційно привертають увагу дітей і дорослих із когнітивними порушеннями, які можуть сплутати їх з їжею або іграшками через малий розмір та яскраві кольори. Якщо ви підозрюєте, що хтось проковтнув таку капсулу, негайно зверніться для отримання екстреної медичної допомоги. Проковтування капсули для прання може призвести до сильного болю в животі, нудоти або проблем із диханням.



## МІНІМІЗАЦІЯ КОНТАКТУ З ТАЛЬКОМ



Не вдихайте порошкоподібні речовини, що містять тальк, оскільки це може призвести до пошкодження легень. До таких продуктів належать дитяча присипка, а також розсипчасті пудри для тіла й обличчя. Використання тальковмісних речовин в області жіночих статевих органів може призвести до виникнення раку яєчника.



## ВІДМОВА ВІД ВИКОРИСТАННЯ БОРНОЇ КИСЛОТИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНИМ МИСТЕЦТВОМ



Не використовуйте борну кислоту (тетраборат натрію, розчини для контактних лінз або промивання очей) для виготовлення слаймів, пластиліну, шпаклівки або глини для ліплення. Надмірний контакт із борною кислотою може вплинути на розвиток і репродуктивну функцію людського організму. Щоб зменшити вплив цієї речовини, мийте руки після використання і будьте обережні, щоб борна кислота не потрапила до рота.



## ПЕРЕВІРКА НАЯВНОСТІ ФАРБ НА ОСНОВІ СВИНЦЮ



У помешканнях, збудованих до 1991 року, фарби на основі свинцю могли використовуватися як головний елемент покриття або основа для додаткових шарів. Якщо ви вважаєте, що фарби у вашому будинку можуть містити свинець, радимо їх перевірити. Запросіть сертифікованого інспектора для визначення рівня свинцю у фарбі в вашому помешканні, або надішліть зразки фарби до спеціалізованої лабораторії. Якщо у вас є фарба на основі свинцю, варто найняти

професіонала, який допоможе від неї позбутися. Одним зі способів є перефарбування зверху безпечною фарбою, якщо нижній шар свинцевої фарби не порушений. Свинцеві фарби забороняються видаляти шляхом шліфування, зішкрібання або випалювання, оскільки це потенційно може призвести до виділення шкідливого пилу. Контакт зі свинцем може спричинити багато шкідливих наслідківнаслідки для здоров'я, особливо для мозку, нервової системи, системи крові та нирок. Вплив свинцю, навіть у невеликих дозах, становить найбільший ризик для дітей молодшого віку, оскільки їхні організми ще розвиваються.



## УНИКНЕННЯ КОНТАКТУ ЗІ СВИНЦЕМ У ПИТНІЙ ВОДІ



Національні норми Канади щодо водопостачання й водовідведення дозволяли використовувати свинець як матеріал для виробництва труб до 1975 року, а також дозволяли застосовувати припій на основі свинцю для роботи з системами водопостачання до 1986 року. Деякі елементи труб або крани з латуні теж можуть містити свинець. Цей свинець може потрапляти у питну воду, якщо вона перебуває в трубі принаймні кілька годин. Якщо вас хвилює

наявність свинцю або інших металів у питній воді, дайте воді потекти з крана, поки вона не стане холодною, перед тим ніж використовувати її для пиття, або приготування їжі для дорослих і дітей. Це допоможе знизити ризик контакту зі свинцем або іншими металами з водопровідних труб. Щомісяця перевіряйте аератори або сітки змішувачів. Якщо ви знайдете якісь залишки, промийте аератор, щоб позбутися будь-яких частинок, які можуть містити свинець. Ефективним способом видалення свинцю з води є використання побутових фільтрів для кранів. Переконайтеся, що ви правильно встановили й обслуговуєте фільтр, а також що він сертифікований відповідно до стандарту NSF International щодо видалення свинцю.



## ПЕРЕВІРКА НА ВМІСТ АЗБЕСТУ



До 1990 року азбест часто використовувався для забезпечення вогнезахисту та холодостійкості, а також шумоізоляції. Радимо покликати професіонала для перевірки вмісту азбесту, якщо ви плануєте зробити ремонт або знести частину будинку і думаєте, що ваше помешкання збудоване з використанням азбестовмісної продукції. Це можуть бути ізоляційні матеріали, облицювання, зовнішнє оздоблення, плитка на підлозі або стелі, цемент, або штукатурка. Якщо професіонал виявить

азбест, знайдіть кваліфікованого спеціаліста, який демонтує шкідливі елементи, щоб позбутися його, перед тим як починати запланований ремонт. Не намагайтеся самостійно порушувати цілісність азбестовмісних матеріалів, оскільки це збільшить небезпеку для вашого здоров'я та здоров'я вашої родини. Вдихання азбестового волокна може призвести до виникнення раку та інших захворювань. Якщо азбестовмісні матеріали виготовлені належним чином, зберігаються у відповідному стані за стіною, під підлогою або на горищі без додаткового контакту з людиною, ризик для здоров'я зазвичай мінімальний.

### ДЕ МОЖНА ЗНАЙТИ АЗБЕСТ

- ✓ Ізоляція будівлі
- ✓ Плитка для підлоги та стелі
- ✓ Обшивка будинку
- ✓ Печі та системи опалення
- ✓ Гальмівні колодки для легкових і вантажних автомобілів
- ✓ Цемент і гіпс



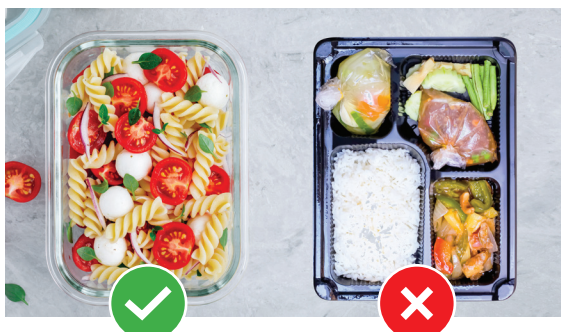
## БЕЗПЕЧНЕ ЗБЕРІГАННЯ ЇЖІ



Зберігайте їжу у спеціальних харчових контейнерах, виготовлених, наприклад, зі скла або нержавіючої сталі. Не наливайте гарячу рідину у пластикові посудини, не призначені для зберігання гарячої їжі, оскільки вплив високих температур може призвести до просочиння пластика в їжу.



## ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ КОНТЕЙНЕРІВ ДЛЯ МІКРОХВИЛЬОВОЇ ПЕЧІ



Перед розігріванням пересипте або перелийте їжу з контейнерів, які не призначені для застосування у мікрохвильовці, наприклад, тих, що виготовлені з пінопласту або деяких видів пластику. Використовуйте скляні, керамічні та пластикові посудини, а також харчову плівку з позначкою «для використання в мікрохвильовій печі». Одноразові контейнери, наприклад, з-під маргарину чи йогурту, зазвичай деформуються або плавляться у мікрохвильовці, що потенційно призводить до потрапляння шкідливих хімічних речовин у їжу.



## ВИКОРИСТАННЯ КУХОННОЇ ВИТЯЖКИ ПІД ЧАС ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ



Вмикайте кухонну витяжку на максимальну потужність під час використання духовки або плитки, щоб видалити водяну пару та уникнути забруднення повітря. У разі відсутності витяжки або вентилятора, що виводять повітря назовні, відкривайте вікна, коли це можливо. Частинки приготованої їжі, жиру та олії потрапляють у повітря під час смаження, запікання, тушкування, пасерування, підсмажування, випікання або спалювання їжі.



## ВИЯВЛЕННЯ РАДОНУ



Радон – це радіоактивний газ, який виділяється природним шляхом під час розпаду урану, що міститься в ґрунті або камінні. Радон невидимий, не має запаху і смаку. Коли радон виділяється з землі і потрапляє на відкритезовнішне повітря, цей газ розчиняється та не становить загрози для безпеки. Водночас, у закритих приміщеннях, таких як будинки чи квартири, радон може

накопичуватися до високої концентрації, яка створює ризик для вашого здоров'я та здоров'я вашої родини.

● **Вплив радону є основною причиною виникнення раку легень у некурців.** Вплив високої концентрації радону в повітрі закритих приміщень призводить до підвищеного ризику розвитку раку легенів. Ризик розвитку раку залежить від рівня концентрації цього небезпечного газу та тривалість контакту з ним. Одночасний вплив радону та вживання тютюну можуть суттєво підвищити ймовірність виникнення раку легенів.

● **Радон є в усіх будинках Канади.** Концентрація цього газу у кожному помешканні є різна, навіть за наявності аналогічного інтер'єру й близького розташування будинків один до одного. Незалежно від віку, типу конструкції або географічного розташування вашого будинку, єдиним способом дізнатися про концентрацію радону у вашій оселі - це вимірювання.

● **Перевіряйте концентрацію радону у своєму помешканні, щоб зменшити ризик появи раку легень для вас і вашої родини.** Щоб придбати набір для довгострокового відстеження рівня цього небезпечного газу, відвідайте сайт [www.takeactiononradon.ca](http://www.takeactiononradon.ca). Чітко дотримуйтеся інструкцій протягом щонайменше 3 місяців в осінній або зимовий сезон, щоб отримати точний результат.



## УБЕЗПЕЧЕННЯ ВІД ДИМУ



Пасивні курці вдихають токсичні хімічні речовини, що містяться у тютюновому й канабісному димі. Такі люди мають підвищений ризик виникнення раку легенів, ішемічної хвороби серця, та респіраторних захворювань.



## ЗМЕНШЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ СВІЧОК І АРОМАДИФУЗОРІВ



Одним із джерел мікрочасток та інших забруднювачів повітря у приміщенні можуть бути свічки й ароматифузори. До таких мікрочасток належать дим, сажа, рідкі або тверді частинки в аерозолі, або біологічний матеріал, наприклад, пліснява, бактерії, пилок або лупа тварин. У разі вдихання, ці речовини можуть зашкодити вашому здоров'ю.



## ВСТАНОВЛЕННЯ СЕРТИФІКОВАНИХ СИГНАЛІЗАТОРІВ ДИМУ ТА ЧАДНОГО ГАЗУ (CO)

Придбайте сигналізатори диму та чадного газу (CO) з позначками про сертифікацію в Канаді, наприклад, таким як CSA, cUL, ULC або cETL. Установіть щонайменше 1 сигналізатор чадного газу, особливо у коридорі біля спальної кімнати, бажано по одному на кожний поверх. Регулярно перевіряйте роботу сигналізаторів диму та чадного газу. Замінюйте батареї та самі сигналізатори відповідно до рекомендацій виробника. Вплив чадного газу може призвести до різних проблем зі здоров'ям - від втоми і головного болю, до болю в грудях і навіть смерті, залежно від його концентрації в повітрі. **Якщо ви орендуєте житло**, перевірте приміщення на наявність сигналізаторів диму та чадного газу, сертифікованих у Канаді.



## БОРОТЬБА З ПОШИРЕННЯМ ПЛІСНЯВИ



Огляньте своє помешкання на наявність видимих ознак плісняви або зон із підвищеною вологістю. Підтримуйте рівень вологості в межах від 30 до 50%, використовуючи зволожувач або осушувач повітря, якщо потрібно. Звертайте увагу на плями або зміну кольору на підлозі, стінах, віконних шибках, тканинах і килимах. Будьте уважними у разі виявлення затхлого «земляного» запаху цвілі. За наявності невеликої кількості плісняви, вичистіть її за допомогою мила для миття посуду та води.

Не потрібно використовувати відбілювач. Якщо пліснява знаходиться на великих зонах або якщо вона продовжує з'являтися після того, як ви її очистили, варто найняти професіонала (або повідомити про це орендодавця). Для запобігання повернення плісняви подбайте про те, щоб усунути основну причину її виникнення (підтоплення, надмірна вологість або недостатня вентиляція). Пліснява може викликати негативні наслідки для здоров'я, таких як подразнення очей, носа або горла, а також погіршувати симптоми астми.

### РЕЧІ, ЯКІ МОЖУТЬ ЗАПЛІСНЯВІТИ



Меблі



Килими



Іграшки



Стелі



Книги



Ванні кімнати



Стіни



Подушки / матраци



Усе, що може намокнути



## ЗМЕНШЕННЯ КІЛЬКОСТІ ПИЛУ ТА ІНШИХ ТВЕРДИХ ЧАСТОК



Мийте підлогу та тверді поверхні мокрою ганчіркою або шваброю, щоб прибрати пил і бруд. Пилососьте щотижня.



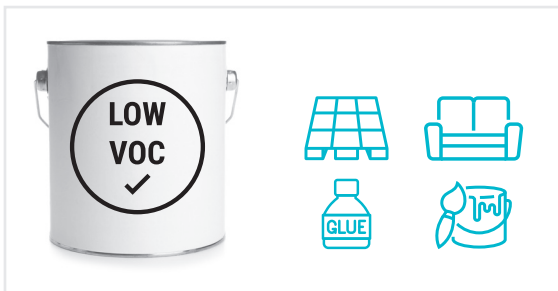
Намагайтеся використовувати пилососи з фільтром високої ефективності поглинання часток у повітрі (HEPA) для уловлювання малих частинок, у тому числі пилу.



Використовуйте захисні чохла для матраца і подушок, та щотижня **періть** постільну білизну. Контакт із пилом і пиловими кліщами може призвести до алергічних реакцій і погіршити існуючі проблеми зі здоров'ям, такі як астма.



## ПЕРЕХІД ДО ВИКОРИСТАННЯ ПРОДУКТІВ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ЛЕТКИХ ОРГАНІЧНИХ СПОЛУК (ЛОС)



Використовуйте продукти з позначками «low emission» (низький рівень викидів) або «low VOC» (низький рівень викидів летких органічних сполук), оскільки вони можуть виділяти менше летких органічних сполук (ЛОС). Фарби, лаки та клеї часто мають помітний запах, який виникає внаслідок виділення речовин, що містять ЛОС. Використовуйте вироби з деревинного композиту, які відповідають встановленим вимогам щодо граничних значень вмісту формальдегіду. Їх можна знайти за наявністю інформаційної позначки

«TSCA Title VI compliant» («відповідає розділу VI Закону США про контроль над токсичними речовинами»). До виробів з деревинного композиту належать меблі, шафи, кухонні поверхні та підлоги. Формальдегід є типовою ЛОС.



## ЗМЕНШЕННЯ РІВНЯ ОЗОНУ У ВАШОМУ ДОМІ



Рівень озону в помешканні можна знизити, використовуючи кондиціонер замість відкривання вікон у той час, коли концентрація озону найвища (зазвичай у другій половині дня). Також для цього треба ретельно вибирати кліматичну техніку, оскільки деякі очищувачі повітря та інша електронна техніка можуть виділяти в довкілля незначні дози озону. Саме приземний шар цього газу, який потенційно забруднює повітря у приміщенні, є основним компонентом міського смогу. Тривалий вплив озону може призвести до погіршення функції легенів.

**Health Canada** — це федеральний департамент, який відповідає за допомогу жителям Канади в підтримці та покращенні свого здоров'я. Health Canada прагне покращити життя всіх жителів Канади та зробити населення цієї країни одним із найздоровіших у світі за показниками довголіття, способу життя та ефективного використання державної системи охорони здоров'я.

Également disponible en français sous le titre : Conseils pour votre santé à la maison.

Для отримання додаткової інформації, будь ласка, зв'яжіться: Агентство громадського здоров'я Канади

Адреса 0900C2 Оттава, ON K1A 0K9 | Тел.: 613 957 2991 | Безкоштовний тел.: 1 866 225 0709

Факс: 613 941 5366 | Телетайп: 1 800 465 7735 | Е-меїл: publications-publications@hc-sc.gc.ca

© Його Величність Король Канади, в особі Міністра Охорони Здоров'я, 2023.

Дата публікації: червень 2023 Ця публікація може бути відтворена без дозволу лише для особистого та внутрішнього використання при забезпеченні повного визнання джерела.

PRINT CAT.: H139-53/2023UKR ISBN: 978-0-660-67511-4 PUB.: 230295

PDF CAT.: H139-53/2023UKR-PDF ISBN: 978-0-660-67510-7