

نکاتی برای حفظ سلامتی در خانه



ما هر روز در معرض مواد شیمیایی و آلاینده های موجود در هوا، آب، خاک، مواد غذایی و محصولات که در خانه استفاده می کنیم قرار می گیریم. در اینجا به نکاتی برای کمک به محافظت از خود و اطرافیان اشاره میکنیم.

اگر می خواهید خانه ای را اجاره کنید و در مورد اثرات احتمالی مواد شیمیایی و آلاینده ها در واحد اجاره ای بر روی سلامتی خود نگران هستید، با صاحبخانه خود صحبت کنید. موارد نگران کننده برای شما میتوانند مونوکسید کربن، کپک، سرب، آزبست یا رادون باشد.



خرید، نگهداری و استفاده ایمن محصولات شیمیایی خانگی



روی محصول را بخوانید و تمام دستورالعمل‌های ایمنی، استفاده و دوراندازی را دنبال کنید. نمادهای خطر موجود بر روی محصولات شیمیایی خانگی را یافته و از فهمیدن آنها اطمینان حاصل کنید.

انفجاری	قابل اشتعال	سم	خورنده

محصولات شیمیایی خانگی را در ظروف اصلی خود نگهداری کنید و از محکم بودن درب آن اطمینان حاصل کنید. این محصولات را به طور ایمن، در مکانی محفوظ و دور از دسترس و دید کودکان و حیوانات خانگی نگهداری کنید. هرگز محصولات شیمیایی خانگی را با هم ترکیب نکنید. برخی از ترکیب‌ها مانند سفید کننده و آمونیاک می‌توانند گازهای مضر تولید کنند. این محصولات را از مواد غذایی، منابع آب و شعله‌های آتش دور نگه دارید. اگر مشکوک هستید که کسی توسط یک محصول شیمیایی خانگی آسیب دیده است، فوراً با مرکز سموم یا ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود تماس بگیرید.

دورانداختن داروها و محصولات شیمیایی خانگی به شکل ایمن



به منظور دورانداختن درست، داروهای تجویز شده، داروهای بدون نسخه و محصولات بهداشتی طبیعی مصرف نشده و تاریخ مصرف گذشته را به داروخانه محل خود ببرید.

باقیمانده محصولات شیمیایی خانگی را به مرکز دفع زباله‌های خطرناک ببرید. حتماً با شهرداری خود چک کنید. داروها یا محصولات شیمیایی را در فاضلاب یا داخل توالت نریزید. دفع مناسب به جلوگیری از آلوده شدن خاک، هوا و آب ما کمک می‌کند.



نگهداری ایمن از بسته‌های لباسشویی و پاک‌کننده لکه



بسته‌های لباسشویی، به دلیل داشتن اندازه کوچک و رنگ‌های روشن می‌توانند برای کودکان و بزرگسالان دارای اختلال شناختی جذاب بوده و آنها را با غذا یا اسباب بازی اشتباه بگیرند و اگر مشکوک هستید که کسی یکی از این محصولات را بلعیده است، سریعاً با اورژانس تماس بگیرید. در صورت بلعیدن، این فرآورده‌ها می‌توانند منجر به دل درد شدید، استفراغ یا مشکل تنفسی شوند.



قرار گرفتن در معرض تالک را به حداقل برسانید



از استنشاق پودرهای حاوی تالک خودداری کنید، زیرا ممکن است به ریه‌های شما آسیب بزند. این می‌تواند شامل پودرهای بچه و پودرهای تثبیت‌کننده آرایش بدن و صورت باشد. استفاده از محصولات حاوی تالک در ناحیه تناسلی زنان ممکن است باعث سرطان تخمدان شود.



هنگام انجام کارهای هنری و صنایع دستی از اسید بوریک استفاده نکنید



از استفاده از اسید بوریک (بوراکس، محلول‌های تماسی، محلول شستشوی چشم) برای ساخت لعاب، خمیر، بتونه یا خاک رس مدل‌سازی خودداری کنید. قرار گرفتن بیش از حد در معرض اسید بوریک می‌تواند بر رشد و تولید مثل انسان تأثیر بگذارد. برای کاهش قرار گرفتن در معرض اسید بوریک، دست‌های خود را پس از استفاده بشویید و مراقب باشید که این ماده به دهانتان وارد نشود.



مراقب رنگ حاوی سرب باشید



خانه‌هایی که قبل از سال 1991 ساخته شده‌اند ممکن است دارای رنگ‌های مبتنی بر سرب یا پوشش‌های پایه از رنگ‌های حاوی سرب در زیر لایه‌های جدیدتر باشند. اگر فکر می‌کنید ممکن است رنگ خانه‌تان حاوی سرب باشد، رنگ را آزمایش کنید. یک بازرس دارای گواهینامه می‌تواند میزان سرب رنگ را در خانه شما اندازه‌گیری کند، یا می‌توانید نمونه‌هایی از تراشه‌های رنگ را به یک آزمایشگاه پست کنید. اگر رنگ خانه‌ی شما حاوی سرب است، برای زدودن آن از یک متخصص استفاده کنید.



اگر رنگ سربی زیرین ترک خورده نباشد، رنگ کردن روی آن می‌تواند گزینه قابل‌قبولی باشد. رنگ سرب دار را نباید سنباده زد، خراشید یا سوزاند زیرا می‌تواند گرد و غبار مضر را آزاد کند. سرب می‌تواند اثرات مضر بسیاری برای سلامتی، به ویژه برای مغز، سیستم عصبی، سیستم خونی و کلیه‌ها داشته باشد. قرار گرفتن در معرض سرب، حتی در میزان کم، بیشترین خطر را برای کودکان خردسال به همراه دارد، زیرا بدن آنها هنوز در حال رشد است.

قرار گرفتن در معرض سرب در آب آشامیدنی را کاهش دهید



قوانین ملی لوله کشی تا سال 1975 سرب را به عنوان ماده ای در لوله ها مجاز می دانست و تا سال 1986 استفاده از لحیم کاری بر پایه سرب در لوله کشی مجاز بود. برخی دیگر از قطعات یا شیرهای آب لوله کشی برنجی نیز ممکن است حاوی سرب باشند. اگر این سرب برای چندین ساعت در لوله ها بماند، می تواند وارد آب آشامیدنی شود. اگر نگران سرب یا سایر فلزات موجود در آب آشامیدنی خود هستید، قبل از استفاده از آن برای نوشیدن، پخت و پز یا تهیه غذای کودک، اجازه دهید آب لوله کشی تا زمان خنک شدن جاری



شود. این کار می تواند به کاهش خطر قرار گرفتن شما در معرض سرب و سایر فلزات لوله کشی کمک کند. هر ماه قسمت سر شیر و توری آن را بررسی کنید. اگر هر گونه اثری از ذرات ریز در آن پیدا کردید، آن را تمیز کنید تا آنهایی که ممکن است حاوی سرب باشند از بین بروند. نصب فیلتر آب خانگی بر شیر آب یک راه موثر برای حذف سرب از آب است. اطمینان حاصل کنید که فیلتر را به درستی نصب و نگهداری می کنید، و این فیلتر مطابق با استاندارد بین المللی NSF برای حذف سرب تأیید شده است.

آزبست را بررسی کنید



تا قبل از سال 1990 آزبست معمولاً برای محافظت در برابر آتش و عایق در برابر هوای سرد و صدا استفاده می شد. اگر در حال برنامه ریزی برای بازسازی یا تخریب خانهی خود هستید و گمان می کنید که خانهی شما دارای مصالح ساختمانی حاوی آزبست است، ممکن است بخواهید برای آزمایش آزبست با یک متخصص تماس بگیرید. این شامل اجزایی مانند عایق، نمای بیرونی، کاشی های کف یا سقف، سیمان و گچ می شود. اگر یک متخصص در خانهی شما آزبست



پیدا کرد، یک متخصص حذف آزبست واجد شرایط را استخدام کنید تا قبل از شروع کار آن را از بین ببرید. از دست کاری مواد دارای آزبست خودداری کنید زیرا این می تواند خطر سلامتی شما و خانوادهتان را افزایش دهد. تنفس الیاف آزبست می تواند باعث سرطان و سایر بیماری ها شود. اگر مواد حاوی آزبست در شرایط مناسب و بطور مطمئن و محکم در داخل محصول بسته بندی شده و در پشت دیوارها و کف عایق بندی و نیز به صورت محصور در زیر شیروانی قرار داده شده باشد، معمولاً هیچ خطر جدی برای سلامتی وجود نخواهد داشت.

جایی که می توانید آزبست پیدا کنید

کوره ها و سیستم های گرمایشی



عایق ساختمان



لنت ترمز خودرو و کامیون



کاشی کف و سقف



سیمان و گچ



کناره خانه



غذای خود را ایمن نگهداری کنید



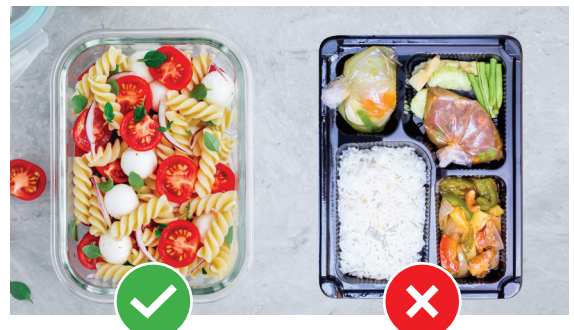
مواد غذایی را در ظروف مخصوص مواد غذایی مانند شیشه یا فولاد ضد زنگ نگهداری کنید. از ریختن مایعات در ظروف پلاستیکی که برای نگهداری غذای داغ در نظر گرفته نشده است خودداری کنید. گرما ممکن است به پلاستیک اجازه دهد تا به غذای شما نفوذ کند.



از ظروف ایمن برای مایکروویو استفاده کنید



قبل از گرم کردن، مواد غذایی را از هر بسته‌بندی که مناسب مایکروویو نیست، مانند سینی‌های پلی استایرن یا برخی ظروف پلاستیکی خارج کنید. از ظروف شیشه‌ای، سرامیکی و پلاستیکی و پوشش پلاستیکی که دارای برچسب یا علامت ایمن در مایکروویو هستند استفاده کنید. ظروف یکبار مصرف مانند ظرف ماست یا مارگارین، در مایکروویو تغییر شکل داده و یا ذوب می‌شوند و به طور بالقوه باعث ورود مواد شیمیایی مضر به غذای شما می‌شوند.



هنگام آشپزی از هود استفاده کنید



هنگامی که از اجاق گاز یا فر استفاده می‌کنید، سرعت هود را در بالاترین درجه‌ی ممکن تنظیم کنید تا بخار آب و آلاینده‌های هوا تخلیه شود. اگر هود یا پنکه ای ندارید که هوا را به بیرون هدایت کند، در صورت امکان پنجره‌ها را باز کنید. ذرات ریز غذای پخته، چربی و روغن هنگام سرخ کردن، کباب کردن، تفت دادن، برشته کردن، پختن یا سوختن غذا وارد هوا می‌شوند.



خانه خود را برای گاز رادون آزمایش کنید



رادون یک گاز رادیواکتیو است که به طور طبیعی زمانی که اورانیوم موجود در خاک و سنگ تجزیه می شود ایجاد می شود. این گاز نامرئی، بی بو و بی مزه است. وقتی رادون از زمین در هوای بیرون از منزل آزاد می شود رقیق شده و جای نگرانی نیست. اما، در فضاهای بسته مانند خانه ها می تواند تا مقدار زیادی انباشته شود. مقدار زیاد رادون می تواند خطری برای سلامتی شما و خانواده‌ی شما باشد.



قرار گرفتن در معرض رادون اولین عامل سرطان ریه در افراد غیر سیگاری است. نفس کشیدن مقدار زیاد رادون در هوای داخل خانه باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه می شود. خطر ابتلا به سرطان به میزان رادون و مدت زمانی که فرد این گاز را نفس می کشد بستگی دارد. قرار گرفتن در معرض رادون و مصرف تنباکو با هم می تواند خطر ابتلا به سرطان ریه را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. همه خانه های کانادا دارای گاز رادون هستند. میزان غلظت رادون از خانه ای به خانه دیگر متفاوت است، حتی اگر دارای طرح های مشابه و همسایه یکدیگر باشند. صرف نظر از سن، نوع ساخت یا محل قرارگیری خانه شما، تنها راه برای اطمینان از میزان رادون در خانه آزمایش است.

خانه خود را برای رادون آزمایش کنید تا خطر ابتلا به سرطان ریه را برای خود و خانواده تان کاهش دهید. برای خرید کیت تست بلند مدت به این وبسایت مراجعه کنید: www.takeactiononradon.ca شما باید دستورالعمل ها را به دقت دنبال کنید تا آزمایش را به مدت حداقل ۳ ماه در طول ماه های پاییز یا زمستان به درستی انجام دهید.

خانه خود را عاری از دود کنید



مواد شیمیایی سمی موجود در دود تنباکو و حشیش زمانی استنشاق می شود که افراد دود غیر مستقیم را تنفس می کنند. قرار گرفتن افراد غیر سیگاری در معرض دود دست دوم، باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه، بیماری عروق کرونر قلب و بیماری های تنفسی در آن ها می شود.



استفاده از شمع و عود را کاهش دهید



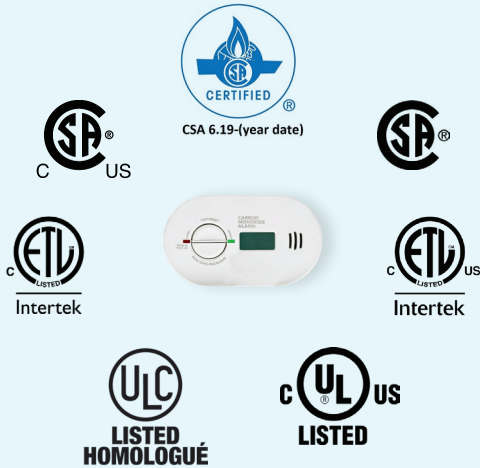
شمع و عود می تواند منبع ذرات و دیگر آلاینده های هوای داخل خانه باشد. ذرات معمولاً از دود، دوده، ذرات مایع یا جامد موجود در افشانها (اسپری) یا مواد بیولوژیکی مانند کپک، باکتری، گرده و خاکستر حیوانات تشکیل شده اند. استنشاق آنها می تواند برای سلامتی شما مضر باشد.



دستگاه هشدار دهنده‌ی تایید شده دود و مونوکسید کربن (CO) نصب کنید



گواهینامه های کانادا برای هشدار دهنده های مونوکسید کربن



دستگاه‌های هشدار دود و CO را با علامت گواهینامه‌ی کانادایی مانند CSA، cUL، ULC یا cETL که مستقیماً روی محصول درج شده است خریداری کنید. حداقل یک دستگاه هشدار CO به خصوص در راهروی نزدیک اتاق خواب‌ها و ترجیحاً یک دستگاه در هر طبقه نصب کنید. دستگاه‌های هشدار دود و CO خود را به طور منظم تست کنید. باتری‌ها و خود دستگاه را طبق توصیه سازنده تعویض کنید. بسته به میزان CO در هوا، قرار گرفتن در معرض CO می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی شود؛ از خستگی و سردرد گرفته تا درد قفسه سینه و حتی مرگ. اگرخانه‌ی خود را اجاره می‌کنید، دستگاه‌های هشدار دود و مونوکسید کربن (CO) واحد خود را برای داشتن تأییدیه کانادایی بررسی کنید.

از پخش شدن کپک جلوگیری کنید



خانه خود را برای نشانه‌های قابل مشاهده کپک یا مناطقی با رطوبت بیش از حد بررسی کنید. در صورت لزوم با استفاده از دستگاه مرطوب کننده با رطوبت‌گیر، سطح رطوبت را بین ۳۰ تا ۵۰ درصد نگه دارید. به دنبال لکه یا تغییر رنگ روی کف، دیوار، قاب پنجره، پارچه و فرش باشید. بوی کپک زدگی "خاکی" را بررسی کنید. اگر مقدار کمی کپک پیدا کردید، آنها را با آب و مایع ظرفشویی تمیز کنید. استفاده از سفید کننده لازم نیست. برای تمیز کردن مناطق وسیع کپک زده در شرایطی که بعد از تمیز کردن کپک مجدداً بازمی‌گردد یک متخصص را استخدام کنید (یا با صاحبخانه خود صحبت کنید). مطمئن شوید که علت اصلی (آسیب ناشی از آب، رطوبت زیاد یا عدم تهویه کافی) را برطرف کنید تا از بازگشت کپک بیشتر جلوگیری کنید. قرار گرفتن در معرض کپک می‌تواند منجر به سوزش چشم، بینی و گلو شود و علائم آسم را بدتر کند.



چیزهایی که می‌توانند کپکی شوند

اسباب بازی		فرش		مبلمان	
حمام		کتاب		سقف	
هر چیزی که می‌تواند خیس شود		بالش / تشک		دیوار	

گرد و غبار و ذرات معلق را کاهش دهید



از روکش تشک و بالش استفاده کنید و ملافه‌ها را به صورت **هفتگی بشویید**. قرار گرفتن در معرض گرد و غبار و کنه‌های موجود در گرد و غبار می‌تواند باعث واکنش‌های آلرژیک شود و بیماری‌های مضمّن مانند آسم را بدتر کند.



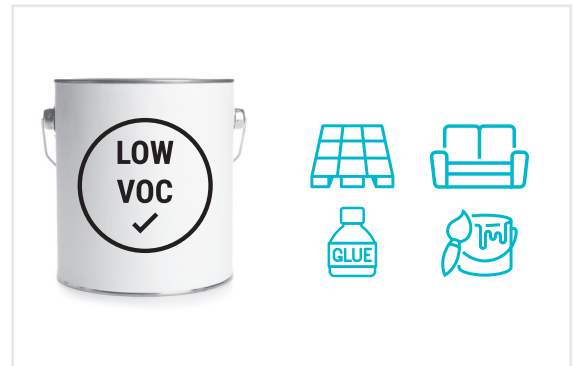
کف ها و سطوح سخت را با تی یا دستمال مرطوب تمیز کنید تا گرد و غبار و کثیفی از بین برود. هر هفته خانه‌ی خود را با جاروبرقی جارو کنید. در صورت امکان، از یک جاروبرقی با فیلتر هوای ذرات با بازدهی (HEPA) بالا برای فیلتر کردن ذرات ریز از جمله گرد و غبار استفاده کنید.



از محصولات دارای ترکیبات آلی بی ثبات کم استفاده کنید



از محصولاتی با برچسب "low emission" یا "low VOC" (ترکیبات آلی بی‌ثبات Volatile Organic Compounds) استفاده کنید زیرا ممکن است ترکیبات آلی بی‌ثبات کمتری (VOCs) تولید کنند. رنگ، لاک و چسب ها اغلب بوی قابل توجهی دارند که ناشی از دفع مواد حاوی VOC است. محصولات چوبی را انتخاب کنید که محدودیت‌های فرمالدئید را رعایت کرده‌اند. این محصولات باید دارای برچسب "TSCA Title VI compliant" باشند. محصولات چوبی مرکب شامل مبلمان، کابینت، صفحه‌ی رو و کفپوش می‌باشد. فرمالدئید یک VOC رایج است.



ازن را در خان خود کاهش دهید



زمانی که مقدار ازن در بیشترین حد خود است (معمولاً بعد از ظهرها) به جای باز کردن پنجره‌ها، می‌توانید از دستگاه تهویه مطبوع استفاده کرده و میزان ازن را در خانه خود کاهش دهید؛ انتخاب سنجیده تصفیه کننده های هوا نیز مهم است، زیرا برخی از تصفیه کننده های هوا و سایر تجهیزات الکترونیکی مقدار کمی ازن آزاد می کنند. ازن سطح زمین یک جزء کلیدی در هوای آلوده به دود و مه شهری است و می تواند هوای داخل خانه را آلوده کند. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض ازن می تواند منجر به کاهش عملکرد ریه شود.



بهداشت کانادا اداره فدرال است که مسنول کمک به مردم کانادا برای حفظ و بهبود سلامت آنها است. بهداشت کانادا متعهد است به بهبود زندگی همه مردم کانادا و قرار دادن جمعیت این کشور در میان سالم ترین در جهان، که با طول عمر، شیوه زندگی و استفاده موثر از سیستم مراقبت های بهداشتی عمومی اندازه گیری می شود.

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

رای به دست آوردن اطلاعات بیشتر، لطفاً با ما تماس بگیرید: بهداشت کانادا

ادرس یاب Ottawa, ON K1A 0K9 0900C2 | تلفن: 613 957 2991 | تلفن رایگان: 1 866 225 0709

فکس: 613 941 5366 | TTY: 1 800 465 7735 | البريد الإلكتروني: publications-publications@hc-sc.gc.ca

© اعلیحضرت پادشاه در سمت حکمران کانادا، به نمایندگی وزیر بهداشت 2023

تاریخ انتشار: ماه 2023

این انتشار ممکن است برای استفاده شخصی یا داخلی تنها بدون اجازه تکثیر شود، به شرطی که منبع به طور کامل تایید شود.