



**PAGALVOK, KAI PERKI**  
RINKIS PREKES BE PAVOJINGŲ CHEMINIŲ MEDŽIAGŲ



**KOSMETIKA**  
suaugusiems ir vaikams



**BUITINĖ CHEMIJA**



**ŽAISLAI**

## Namuose taip švaru, kad net niežti

Bandydami idealiai išvalyti namus, mes taip užteršiame savo namų orą, kad jis tampa nešvarus nei lauke. Didžiuliai kiekiai stiprių valymo skysčių ne tik padeda kovoti su nešvarumais, bet ir kenkia mūsų odai, akims, kvėpavimo takams ir bendrai savijautai. Kas iš tiesų slepiasi spintelėje po kriaukle? Kaip švariai, bet nepavojingai valyti namus?



### KAS SLEPIASI BUTELIUKĖ?

#### DEZINFEKUOJANČIOS MEDŽIAGOS (pvz., triklozanas)

**Žala:**  
• dirgina gleivines, odą;  
• sukelia alergiją ir bakterijų atsparumą antibiotikams.

**Dėmesio!** Alergologai teigia, kad per daug viską plauçant ir dezinfekuojant kūdikio aplinkoje, trukdoma formuotis imuninei sistemai ir taip skatinamas alergijos atsiradimas.



#### KVAPAI

Po terminu „Parfum“ ar „Fragrance“ gali slėptis daugybė tiek natūralių, tiek sintetinių cheminių medžiagų.

**Žala:**  
• dirgina akis ir kvėpavimo takus;  
• sukelia galvos skausmą, alergiją ar netgi - astmą.



#### ĖSDINANČIOS MEDŽIAGOS (pvz., amoniakas, natrio hipochloritas)

Agresyvios medžiagos, naikinančios įvairius nešvarumus, pvz., riebalus, purvą.

**Žala:**  
• sukelia cheminius nudegimus;  
• dirgina kvėpavimo takus.



#### LAKIEJI JUNGINIAI (pvz., tetrachloretilenas)

**Žala:**  
• dirgina akis, odą ir kvėpavimo takus;  
• gali sukelti vėžinius susirgimus.



### ŠVARA SKAIČIAIS



Namų ūkyje vidutiniškai naudojama nuo **10 iki 20** valymo priemonių.



Kvėpavimo sistemai kenkiantys valikliai savo sudėtyje įprastai turi bent **10 proc.** ūminiu poveikiu pasižyminčių medžiagų, kurios alergizuoja.



Oras namuose gali būti **3-5** kartus labiau užterštas nei lauke.



Apie **40%** Europoje tirtų vaikų darželių (tyrime dalyvavo 70 vaikų darželių) oras buvo užterštas lakiisiais junginiais. Daugiausiai – kvapais iš valymo priemonių.



**3%** ligų (ypač alerginiai susirgimai, migrena) yra siejamos su užterštu namų oru.



Alergija bent kartą gyvenime vargino apie **1/5** Lietuvos gyventojų.



Manoma, kad po kelių metų nuo alergijos kentės **1/2** Europos gyventojų.

### 7 PATARIMAI

#### 1. Švara nekvepia!

Jei valiklio sudėtyje pamatysi žodžius „kvapai“, „parfumes“, „aroma“, „fragrance“, geriau palik šį produktą parduotuvės lentynoje.



#### 2. Švara neturi būti sterili!

Dezinfekcinės ir antibakterinės priemonės yra reikalingos tik ligoninėse.



#### 3. Mažiau yra geriau!

Venk specializuotų valymo produktų, kurių sudėtyje yra agresyvių medžiagų. Tinkamai dozuok valymo priemones.



#### 4. Naudok saugiai!

Laikyk produktus vaikams nepasiekiamoje vietoje, laikykitis gamintojo rekomendacijų naudojimui, nemišyk valymo produktų.



#### 5. Vėdink patalpas!

Grynas oras yra geriau nei dirbtiniai kvapai. Vėdinimas padeda išvalyti orą nuo cheminių medžiagų.



#### 6. Skaityk etiketes!

Rinkis produktus su nepriklausomų organizacijų suteikiamais ekoženklais, bioskaidžius produktus.



#### 7. Pavojingi simboliai!

Naudok produktus pažymėtus pavojaus simboliais tik laikydamasis gamintojo rekomendacijų.



### ŠVARA BE PAVOJINGŲ CHEMINIŲ MEDŽIAGŲ

#### Pasidaryk pats!

##### LANGŲ IR VEIDRODŽIŲ VALYMUI

**1l vandens** + **2 arb. šaukšt. acto**

Įpilk baltąjį actą į vandenį ir supilk į butelį su purkštuvu, blizgink laikraščiu ar skudurėliu.



##### UNIVERSALUS VALIKLIS

**200 ml druskos** + **800 ml vandens**

Supilk druską ir vandenį į butelį su purkštuvu, papurtyk jį. Naudok šį valiklį metalinio, keramikinio ir kitokio paviršiaus valymui.



##### ŠVEITIMO PASTA

**1 puodelis (~250 ml) vandens** + **3 puodeliai sodos**

Maišyk sodą su vandeniu tol, kol gausi vienalytį mišinį.



##### RIEBALUOTŲ IR PRIDEGUSIŲ PAVIRŠIŲ VALYMUI

Naudok sodą ir citrinų sultis

Šaltinis: WECF; "Clean air for all", EC Green week supplement 2013; epa.gov

[www.pagalvok.lt](http://www.pagalvok.lt)



Projektą „Informacinė kampanija apie pavojingas chemines medžiagas Baltijos šalyse“ (BaltInfoHaz) iš dalies finansuoja Europos Sąjungos LIFE+ programa bei Lietuvos respublika. Projekto Nr. LIFE10 INF/EE/108.

