

Εμείς και τα παιδιά μας είμαστε
μέρος του ευρύτερου
περιβάλλοντος.
Αν μάθουμε με ευαισθησία
να το προστατεύουμε,
φροντίζουμε αποτελεσματικότερα
την υγεία μας

Φροντίζω τον αέρα που αναπνέουμε

1. ανανεώνω συχνά τον αέρα των εσωτερικών χώρων.
2. δεν καπνίζω σε εσωτερικούς χώρους, ιδιαίτερα αν υπάρχουν παιδιά.
3. αποφεύγω τη χρήση σπρέι που επιβαρύνουν το περιβάλλον.
4. χρησιμοποιώ όσο το δυνατόν λιγότερο το αυτοκίνητο.
5. αποφεύγω την καύση υγρών καυσίμων σε ανοιχτούς χώρους.
6. αποφεύγω την καύση σκουπιδιών στην εξοχή.
7. ανάβω το τζάκι όσο λιγότερο γίνεται

Παρά το ότι η ποιότητα του αέρα
συχνά είναι επιβαρυνμένη,
η εσωτερική ρύπανση συνήθως
είναι χειρότερη.

Έτσι αερίζω τακτικά το σπίτι ώστε να
μη συγκεντρώνονται σε βλαπτικό
επίπεδο οι εσωτερικοί ρύποι



Προστατεύω
το περιβάλλον...
Φροντίζω
την υγεία μου.

Αγγίζω, Αναπνέω...

...το περιβάλλον που ζω



Η χημεία παντού

Τα τελευταία χρόνια χαρακτηρίζονται από την τεράστια παραγωγή χημικών ουσιών, με τις οποίες ερχόμαστε σε επαφή εκούσια ή ακούσια καθώς βρίσκονται στον αέρα, το χώμα, την σκόνη.

Αρκετές από τις ουσίες αυτές είναι βλαπτικές για τον ανθρώπινο οργανισμό με συνέπειες άμεσες ή μακροπρόθεσμες.

Αυτό εξαρτάται κυρίως από τη συγκέντρωση τους στο σώμα μας.

Ορισμένες ουσίες αθροίζονται στον οργανισμό επειδή δεν διασπώνται και δεν απεκκρίνονται.

Με ανάλογο τρόπο επιβαρύνεται και το περιβάλλον, αφού κάποιες από τις ουσίες αυτές μένουν σταθερές και μπορούν να μολύνουν για πολλές δεκαετίες τον αέρα ή το χώμα

Πώς παίρνω όλες αυτές τις βλαπτικές ουσίες;

Με το φαγητό που τρώμε, το νερό που πίνουμε, τον αέρα που αναπνέουμε, τα καλλυντικά που βάζουμε στο δέρμα μας.

Τα παιδιά είναι ευάλωτα

Τα παιδιά κινδυνεύουν πιο πολύ από τους ενήλικες γιατί:

1. Θα εκτεθούν και θα αθροίσουν για περισσότερα χρόνια επικίνδυνες ουσίες.
2. Ερχονται σε επαφή με το χώμα, το πάτωμα, το γρασίδι και απορροφούν περισσότερες τοξικές ουσίες.
3. Η συγκέντρωση των ουσιών στον οργανισμό τους είναι μεγαλύτερη, γιατί προσλαμβάνουν περισσότερες και αποβάλλουν λιγότερες.

Ο ρόλος του δέρματος

Το δέρμα καλύπτει και προστατεύει το σώμα και αποτελεί φραγμό στην είσοδο βλαπτικών ουσιών και μικροβίων.

Όμως ο φραγμός του δέρματος δεν είναι αδιαπέραστος για τις τοξικές ουσίες και την ακτινοβολία.

Με τι ουσίες έρχεται σε επαφή το δέρμα μας; Πώς να το προστατέψουμε;

Το δέρμα μας έρχεται σε επαφή με καλλυντικά, καθαριστικά, εντομοκτόνα, φυτοφάρμακα χρώματα, σκόνη, χώμα, μέταλλα κλπ. Δεν είναι δυνατόν να αποφύγουμε όλες τις ουσίες, μπορούμε όμως

- ▶ να τις απομακρύνουμε, όσο το δυνατό γρηγορότερα, από το δέρμα μας
- ▶ να μετριάσουμε την χρήση τους
- ▶ να επιλέγουμε ουσίες φυσικές, που είναι ασφαλείς για το σώμα, αλλιά και για το περιβάλλον

Πλένουμε πάντοτε τα χέρια μας

- ▶ Αν έχουμε χρησιμοποιήσει για οποιονδήποτε λόγο διάφορες ουσίες π.χ. φυτοφάρμακα, εντομοκτόνα, χρώματα κλπ.
- ▶ Όταν επιστρέφουμε σπίτι από την δουλειά, το σχολείο ή το παιχνίδι.
- ▶ Πριν πιάσουμε οποιαδήποτε τροφή.
- ▶ Όταν έχουμε παίξει με οποιοδήποτε ζώο ακόμη και κατοικίδιο.
- ▶ Όταν έχουμε πιάσει αντικείμενα σε δημόσιους χώρους.
- ▶ Όταν έχουμε χρησιμοποιήσει την τουαλέτα.

Ο αέρας που αναπνέω;

Η μόλυνση του περιβάλλοντος άλλαξε δραματικά την ποιότητα του αέρα που αναπνέουμε, είτε ζούμε στην πόλη, είτε στην εξοχή.

Ο αέρας που μας περιβάλλει περιέχει σκόνη, χημικές ενώσεις, και μικροσωματίδια βλαπτικά για την υγεία μας.

Όσο πιο επιβαρυνμένη σε επίπεδο μόλυνσης είναι μια περιοχή, τόσο μεγαλύτερο δυνητικά πρόβλημα υγείας αναμένεται να έχουν οι κάτοικοί της.

Το κάθε άτομο ξεχωριστά νοιώθει συχνά ανήμπορο να αποτρέψει την μόλυνση του περιβάλλοντος, με αποτέλεσμα την αδράνεια και την παθητικότητα.

Η ατομική προσπάθεια και δράση φαίνεται αναποτελεσματική, η συλλογική μπορεί να αλλιάξει τον κόσμο