

نصائح لحماية صحتك في المنزل



كل يوم ، نتعرض للمواد الكيميائية والملوثات في الهواء والماء والتربة والغذاء والمنتجات التي نستخدمها في منزلنا. فيما يلي بعض النصائح حول كيفية المساعدة في حماية نفسك ومن حولك إذا كنت تستأجر منزلك ، فتحدث إلى مالك العقار إذا كنت قلقا بشأن الآثار الصحية المحتملة للمواد الكيميائية والملوثات في منزلك. قد تكون لديك مخاوف بشأن أكسيد الكربون أو العفن أو الرصاص أو الأسبستوس أو الرادون



شراء واستخدام وتخزين المنتجات الكيميائية المنزلية بأمان



اقرأ الملصق واتبع جميع التعليمات الخاصة بالسلامة والاستخدام والتخلص. ابحث عن رموز الخطر الموجودة في مقدمة المنتجات الكيميائية المنزلية و افهمها

مادة متفجرة	قابلة للاشتعال	سم	تأكل

يجب عليك تخزين المنتجات الكيميائية المنزلية ، مغلقة بإحكام ، في عبواتها الأصلية. احتفظ بها مغلقة بأمان. يجب أن تكون بعيدة عن متناول الأطفال والحيوانات الأليفة. لا تخطأ أبدا المنتجات الكيميائية المنزلية مع بعضها البعض. يمكن أن تنتج بعض المخاليط ، مثل خليط المبيض والأمونيا ، غازات ضارة. احتفظ بهذه المنتجات بعيدا عن الطعام ومصادر المياه واللهب المكشوف اتصل بمركز السموم أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور إذا كنت تشك في أن شخصا ما قد تضرر من منتج كيميائي منزلي

تخلص من الأدوية والمنتجات الكيميائية المنزلية بأمان



أحضر الأدوية الموصوفة غير المستخدمة ومنتھية الصلاحية والأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية والمنتجات الصحية الطبيعية إلى الصيدلية المحلية للتخلص منها بشكل صحيح

خذ بقايا المنتجات الكيميائية المنزلية إلى مستودع التخلص من النفايات الخطرة. تأكد من مراجعة بلديتك. لا تضع الأدوية أو المنتجات الكيميائية في البالوعة أو تغسلها في المراحيض. سيساعد التخلص السليم على منع تلوث التربة والهواء والماء



قم بتخزين عبوات الغسيل ومزيل البقع بأمان



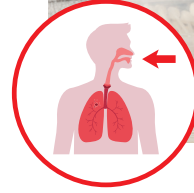
يمكن أن تكون عبوات الغسيل جذابة للأطفال والبالغين الذين يعانون من ضعف إدراكي ، ويتم الخلط بينها وبين الطعام أو الألعاب بسبب صغر حجمها وألوانها الزاهية اطلب العناية الطبية الطارئة الفورية إذا كنت تعتقد أن شخصا ما ابتلع أحد هذه المنتجات. في حالة ابتلاعها، يمكن أن تؤدي هذه المنتجات إلى ألم شديد في البطن أو التقيؤ أو صعوبة في التنفس



قلل من تعرضك للتلك



تجنب استنشاق المساحيق السائبة التي تحتوي على التلك، لأنها قد تكون ضارة لرئتيك. يمكن أن يشمل ذلك مساحيق الأطفال ومساحيق الجسم والوجه السائبة. استخدام المنتجات التي تحتوي على التلك في منطقة الأعضاء التناسلية الأنثوية قد يسبب سرطان المبيض



تجنب استخدام حمض البوريك أثناء ممارسة الفنون والحرف اليدوية



تجنب استخدام حمض البوريك (البوراكس ، محلول العدسات اللاصقة ، محلول غسل العين) لصنع الوحل أو العجين أو المعجون أو طين النمذجة. التعرض المفرط لحمض البوريك يمكن أن يؤثر على التنمية البشرية والتكاثر. لتقليل التعرض ، اغسل يديك بعد الاستخدام واحرص على عدم دخول أي منها في فمك



تحقق من وجود الرصاص في الدهانات



المنازل التي بنيت قبل عام 1991 قد تحتوي على الرصاص في الدهانات. يمكن أن يكون هناك دهانات قديمة تحتوي على الرصاص تحت الوجه الجديد قم باختبار الدهانات في منزلك إذا كنت تعتقد أنها قد تحتوي على الرصاص. يمكن للمفتش المعتمد قياس مستويات الرصاص في الدهانات في منزلك ، أو يمكنك إرسال عينات رقائق الدهانات بالبريد إلى المختبر. إذا كان لديك دهانات تحتوي على الرصاص ، ففكر في تعيين متخصص لإزالتها. يمكن أن يكون استخدام الدهانات فوقها خيارا مقبولا إذا لم تتأثر طبقة الدهان الاصلية لا



تكشط أو تحرق الدهانات المحتوية على الرصاص لأنها يمكن أن تطلق غبارا ضارا. يمكن أن يسبب الرصاص العديد من الآثار الصحية الضارة ، خاصة على الدماغ والجهاز العصبي ونظام الدم والكلية. يشكل التعرض للرصاص ، حتى عند المستويات المنخفضة ، أكبر خطر على الأطفال الصغار لأن أجسامهم لا تزال تنمو

قلل من تعرضك للرصاص في مياه الشرب



سمح قانون السبائك الوطني بالرصاص كمادة في الأنابيب حتى عام 1975 وسمح باستخدام الأسلاك القائمة على الرصاص في السبائك حتى عام 1986. قد تحتوي بعض أجزاء السبائك أو الحنفيات النحاسية الأخرى أيضا على الرصاص يمكن أن يتسرب هذا الرصاص إلى مياه الشرب إذا كان جالسا في الأنابيب لعدة ساعات. إذا كنت قلقا بشأن الرصاص أو المعادن الأخرى في مياه الشرب ، فاترك ماء الصنبور يجري حتى يبرد قبل استخدامه للشرب أو الطهي أو إعداد طعام الأطفال. يمكن أن يساعد ذلك في تقليل خطر التعرض للرصاص والمعادن الأخرى من السبائك كل شهر ، افحص الشبكة عند الصنبور. إذا وجدت حطاما ، فقم بتنظيفه لإزالة أي جزيئات قد تحتوي على الرصاص. يعد فلتر المياه المنزلي عند الصنبور طريقة فعالة لإزالة الرصاص من الماء. تأكد من تثبيت الفلتر وصيانته بشكل صحيح ، وأنه معتمد وفقا لمعايير (ن س ف) الدولية لإزالة الرصاص



تحقق من الأسبستوس



قبل عام 1990 ، كان الأسبستوس يستخدم بشكل شائع لمقاومة الحريق والعزل ضد الطقس البارد والضوضاء. قد ترغب في الاتصال بأخصائي لاختبار الأسبستوس إذا كنت تخطط للتجديدات أو عمليات الهدم وكان منزلك يحتوي على مواد بناء تعتقد أنها قد تحتوي على الأسبستوس وهذا يشمل مواد مثل العزل ، انحياز خارجي ، بلاط الأرضيات أو السقف ، الأسمنت والجص. إذا وجد أحد المحترفين الأسبستوس ، فاستعن بأخصائي مؤهل لإزالة الأسبستوس للتخلص منه قبل



بدء العمل تجنب لمس مواد الأسبستوس بنفسك لأن هذا قد يزيد من المخاطر على صحتك وصحة عائلتك. استنشاق ألياف الأسبستوس يمكن أن يسبب السرطان وأمراض أخرى. عادة لا توجد مخاطر صحية كبيرة إذا كانت المواد التي تحتوي على الأسبستوس مرتبطة بإحكام في المنتجات وفي حالة جيدة ، ومختومة خلف الجدران وألواح الأرضية ، ومعزولة في العلية ، وتترك دون لمس

أين يمكنك العثور على الأسبستوس

- | | | | |
|---|----------------------|---|---------------------------------|
| ✓ | عزل المباني | ✓ | الأفران وأنظمة التدفئة |
| ✓ | بلاط الأرضيات والسقف | ✓ | وسادات فرامل السيارات والشاحنات |
| ✓ | انحياز المنزل | ✓ | الاسمنت والجص |

قم بتخزين طعامك بأمان



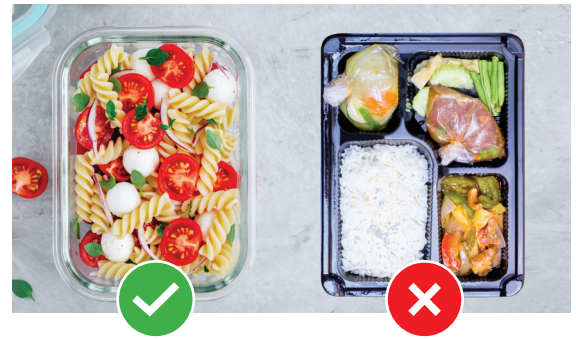
قم بتخزين الطعام في حاويات مخصصة للطعام ، مثل الزجاج أو الفولاذ المقاوم للصدأ. تجنب صب السوائل الساخنة في عبوات بلاستيكية غير مخصصة لحمل الطعام الساخن. قد تسمح الحرارة للبلاستيك بالتسرب إلى طعامك



استخدم حاويات آمنة للاستخدام في الميكروويف



قم بإزالة الطعام من أي عبوة غير آمنة للاستخدام في الميكروويف ، مثل صواني الخفاف البلاستيكي أو بعض الحاويات البلاستيكية ، قبل التسخين. استخدم الحاويات الزجاجية والخزفية والبلاستيكية والأغلفة البلاستيكية التي تحمل علامة آمنة للاستخدام في الميكروويف. تميل الحاويات ذات الاستخدام الواحد ، مثل المارجرين أو الحاوية البلاستيكية ، إلى الذوبان في الميكروويف ، مما قد يتسبب في تسرب المواد الكيميائية الضارة إلى طعامك



استخدم شفاط المطبخ الخاص بك أثناء الطبخ



قم بتشغيل شفاط على أعلى إعداد عند استخدام الفرن أو الموقد لتفيس بخار الماء وملوثات الهواء. إذا لم يكن لديك شفاط أو مروحة تنفيس بالخارج ، فافتح النوافذ عندما يكون ذلك ممكناً. تدخل جزيئات صغيرة من الطعام المطبوخ والدهون والزيت في الهواء عندما تقوم بالقلي أو التحميص أو الشواء أو حرق الطعام



اختبر منزلك بحثاً عن غاز الرادون



الرادون هو غاز مشع يحدث بشكل طبيعي عندما يتحلل اليورانيوم في التربة والصخور. إنه غير مرئي وعديم الرائحة ولا طعم له. عندما يتم إطلاق الرادون من الأرض إلى الهواء الخارجي ، يتم تخفيفه وليس مصدر قلق. لكن، في الأماكن المغلقة مثل المنازل ، يمكن أن تتراكم إلى مستويات عالية. يمكن أن تشكل مستويات الرادون المرتفعة خطراً على صحتك أنت وعائلتك



التعرض للرادون هو السبب الأول لسرطان الرئة لدى غير المدخنين. يؤدي التعرض لمستويات عالية من الرادون في الهواء الداخلي إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الرئة. يعتمد خطر الإصابة بسرطان على مستوى الرادون ومدة تعرض الشخص لتلك المستويات يمكن أن يؤدي التعرض لاستخدام الرادون والتبغ معا إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الرئة بشكل كبير

جميع المنازل في كندا بها غاز الرادون. تختلف مستويات تركيز الرادون من منزل إلى آخر ، حتى لو كانت تصميمات متشابهة ومجاورة لبعضها البعض. بغض النظر عن العمر أو نوع البناء أو مكان وجود منزلك ، فإن الطريقة الوحيدة للتأكد من مستوى الرادون في منزلك هي فحصه

افحص منزلك بحثاً عن الرادون لتقليل خطر الإصابة بسرطان الرئة لك ولعائلتك. لشراء مجموعة اختبار طويلة يجب عليك اتباع التعليمات عن كثب لإكمال الاختبار بشكل صحيح لمدة لا www.takeactiononradon.ca الأجل ، قم بزيارة تقل عن 3 أشهر خلال أشهر الخريف أو الشتاء

اجعل منزلك خالياً من التدخين



يتم استنشاق المواد الكيميائية السامة الموجودة في دخان التبغ والقطب عندما يتنفس الناس الدخان غير المباشر. غير المدخنين المعرضين للتدخين غير المباشر لديهم خطر متزايد للإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب التاجية وأمراض الجهاز التنفسي



قلل من استخدام الشموع والبخور



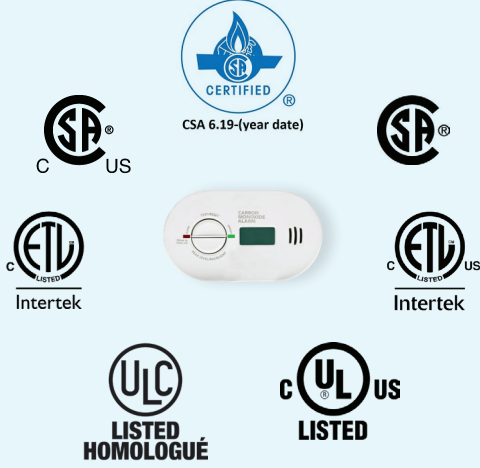
يمكن أن تكون الشموع والبخور مصدر للجزيئات وملوثات الهواء الداخلية الأخرى. تتكون الجسيمات عادة من الدخان أو السخام أو الجسيمات السائلة أو الصلبة في الهباء الجوي أو المواد البيولوجية مثل العفن والبكتيريا وحبوب اللقاح ووبر الحيوانات. يمكن أن تكون ضارة بصحتك إذا استنشقتها



تركيب أجهزة إنذار معتمدة للدخان و أول أكسيد الكربون



الشهادات الكندية لأجهزة إنذار أول أكسيد الكربون



اشتر أجهزة إنذار الدخان و أول أكسيد الكربون بعلامة أو اعتماد كندية مثل CSA أو cUL أو ULC أو cETL مباشرة على المنتج. قم بتركيب جهاز إنذار أول أكسيد الكربون على الأقل خاصة في الممرات بالقرب من غرف النوم ، ويفضل أن يكون ١ لكل طابق. اختبر أجهزة إنذار الدخان و أول أكسيد الكربون بانتظام. استبدل البطاريات والإنذار نفسه على النحو الموصى به من قبل الشركة المصنعة يمكن أن يؤدي التعرض أول أكسيد الكربون إلى مشاكل صحية تتراوح من التعب والصداع إلى ألم في الصدر وحتى الموت ، اعتمادا على كمية أول أكسيد الكربون الموجودة في الهواء. إذا كنت مستأجرا ، فتحقق من أجهزة إنذار الدخان و أول أكسيد الكربون المعتمدة من كندا في وحدتك المستأجرة

منع انتشار العفن



افحص منزلك بحثا عن علامات واضحة للعفن أو المناطق ذات الرطوبة الزائدة. حافظ على مستويات الرطوبة بين 30 و 50% ، باستخدام مرطب أو مزيل الرطوبة إذا لزم الأمر ابحث عن البقع أو تغير اللون على الأرضيات والجدران وألواح النوافذ والأقمشة والسجاد. تحقق من وجود رائحة «ترايبية» عفنة. إذا وجدت كميات صغيرة من العفن ، فقم بتنظيفها بالماء وصابون الأطباق لا تحتاج إلى استخدام المبيض. ضع في اعتبارك الاستعانة

بمختبر (أو التحدث إلى مالك العقار) لتنظيف مساحات كبيرة من العفن أو إذا استمر العفن في العودة بعد تنظيفه. تأكد من إصلاح السبب الأساسي (تلف المياه أو الرطوبة الزائدة أو عدم وجود تهوية كافية) لمنع عودة المزيد من العفن. يمكن أن يؤدي التعرض للعفن إلى آثار صحية ، مثل تهيج العين والأنف والحلق ، ويمكن أن يجعل أعراض الربو أسوأ



الأشياء التي يمكن أن تصبح متعفنة

ألعاب الأطفال



السجاد



أثاث



الحمامات



كتب



السقوف



أي شيء يمكن أن يبتل



الوسائد / المراتب



الجدران



تقليل الغبار والجسيمات



استخدم أغطية المراتب والوسائد واغسل الفراش أسبوعياً. يمكن أن يسبب التعرض للغبار وعتث الغبار ردود فعل تحسسية ويجعل الحالات الصحية الموجودة مسبقاً، مثل الربو، أسوأ



نظف الأرضيات والأسطح الصلبة بقطعة قماش مبللة أو ممسحة لإزالة الغبار والأوساخ. استعمل المكنسة الكهربائية أسبوعياً. إذا أمكن، استخدم مكنسة كهربائية مزودة بفلتر هواء (HEPA) جسيمات عالي الكفاءة



استخدام واختيار المنتجات منخفضة الانبعاثات



استخدم المنتجات التي تحمل علامة "منخفضة الانبعاثات" لأنها قد تنبعث منها مواد كيميائية أقل. غالباً ما يكون للدهانات والمواد اللاصقة رائحة ملحوظة تأتي من الانبعاثات التي تحتوي على مواد كيميائية اخترت المنتجات الخشبية المركبة التي استوفت شروط مادة الفورمالديهايد المحددة. سيكون لهذه المنتجات بيان ملصق و متوافق مع "TSCA Title VI" تشمل المنتجات الخشبية المركبة الأثاث والخزائن وأسطح العمل والأرضيات. الفورمالديهايد مادة كيميائية شائعة



قلل الأوزون في منزلك



يمكنك تقليل مستويات الأوزون في منزلك باستخدام مكيف الهواء بدلا من فتح النوافذ عندما يكون الأوزون في ذروته (عادة في فترة ما بعد الظهر)، وعن طريق اختيار أجهزة تنقية الهواء بعناية، حيث تطلق بعض أجهزة تنقية الهواء وغيرها من المعدات الإلكترونية كميات صغيرة من الأوزون في منزلك. الأوزون على مستوى الأرض هو عنصر رئيسي في الضباب الدخاني في المناطق الحضرية ويمكن أن يلوث الهواء الداخلي. يمكن أن يؤدي التعرض المطول للأوزون إلى انخفاض وظائف الرئة



وزارة الصحة الكندية هي الإدارة الفيدرالية المسؤولة عن مساعدة شعب كندا في الحفاظ على صحتهم وتحسينها. Health Canada تلتزم بتحسين حياة جميع سكان كندا والتأكد من أن سكان هذا البلد هم من بين الأكثر صحة في العالم، ويقاس بطول العمر ونمط الحياة والاستخدام الفعال لنظام الرعاية الصحية العامة.

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

للحصول على معلومات إضافية، يرجى الاتصال: Health Canada

محدد العنوان: Ottawa, ON K1A 0K9 0900C2 | هاتف: 613 957 2991 | الرقم المجاني: 1 866 225 0709

الفاكس: 613 941 5366 | الهاتف النصي: 1 800 465 7735 | البريد الإلكتروني: publications-publications@hc-sc.gc.ca

© صاحب الجلالة ملك كندا، يمثله وزير الصحة، 2023

تاريخ النشر: الشهر 2023.

يجوز إعادة إنتاج هذا المنشور للاستخدام الشخصي أو الداخلي فقط دون إذن بشرط الاعتراف بالمصدر بالكامل