



## Экологически здоровый уход за детьми

Программа экологически здорового ухода за детьми (ЕНСС) — национальная программа, разработанная Орегонским экологическим советом с целью обеспечения, насколько это возможно, здоровых, безопасных и экологически сознательных условий ухода за детьми, предотвращающих воздействие токсинов на детей.

## Хозяйственные химикаты



### Проблемы медицинского характера

Хозяйственные (бытовые) химикаты могут быть токсичными и вредными для здоровья. Дети особенно чувствительны к токсинам. Испарения хозяйственных химикатов могут делать воздух вредным для здоровья, раздражать кожу и глаза, повреждать дыхательные пути и загрязнять естественную окружающую среду.

### Почему следует выбирать экологически безвредные моющие средства?

Многие коммерческие моющие средства могут быть вредными для здоровья и окружающей среды. Экологически безвредные моющие средства менее токсичны и меньше загрязняют окружающую среду; кроме того, они нередко дешевле общераспространенных моющих средств.

Если вы не уверены в том, какие именно моющие средства менее токсичны, воспользуйтесь информацией, предоставляемой некоммерческими организациями *Green Seal* и *EcoLogo*, изучающими и сертифицирующими продукцию, поддающуюся биологическому разложению и не загрязняющую окружающую среду. Для того, чтобы проверить, пользуетесь ли вы безопасными и здоровыми видами продукции, посетите сайты этих организаций: [www.greenseal.org](http://www.greenseal.org) и [www.ecologo.org](http://www.ecologo.org).

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ

Тел.: 503-222-1963 x119

Электронная почта: [hesterd@oeconline.org](mailto:hesterd@oeconline.org)

Сайт: [www.ecohealthychildcare.org](http://www.ecohealthychildcare.org)

### Аэрозоли

Не применяйте аэрозоли! Аэрозоли, такие, как дезодоранты, лак для волос, моющие средства для ковров, мебельная политура и освежители воздуха, распыляют в воздухе невидимые частицы химикатов. Эти невидимые капли вдыхаются детьми и могут вызывать развитие астмы и аллергические реакции.

*Вместо освежителей воздуха применяйте следующие составы.*

*Добавьте 10-20 капель эфирного масла (розового, лимонного или мятного) в фунтовую коробку пищевой соды. Если потребуется, добавьте больше эфирного масла. Поставьте коробку в том помещении, где требуется освежитель воздуха. Заменяйте коробку с освежителем на основе пищевой соды каждые три месяца.*

*Разведите 2 капли эфирного масла (розового, лимонного или мятного) в бутылке воды с накопником для разбрызгивания воды. Распыляйте ароматизированную воду в том помещении, где требуется освежитель воздуха.*

### Краски и покрытия

Воздух во внутренних помещениях на самом деле более загрязнен, чем воздух снаружи. Испарения и выделения красок и покрытий — одна из основных причин снижения качества воздуха во внутренних помещениях. В течение многих лет после нанесения краски она выделяет в воздух небольшое количество токсичных испарений. Летучие органические вещества (VOC) — источник токсичных воздействий, и до недавних пор эти химические вещества всегда использовались в составе красок и покрытий.

Краски с низким содержанием летучих органических веществ уже производятся; из можно легко найти в ближайших магазинах. Покупайте только краски, обозначенные надписью «Low-VOC», чтобы не наносить вред своему здоровью и окружающей среде.

### **Хлорная известь и ее заменители**

Хлорная известь — сильнодействующая щелочь (способная вызывать ожоги кожи и глаз), а ее проглатывание может привести к смертельному исходу. После слива раствора хлорной извести в канализацию она может выделять в окружающую среду органические соединения хлора. Подозревается, что органические соединения хлора — канцерогены, а также токсины, воздействующие на нервную систему, органы размножения и иммунную систему.

Учитывайте, что существуют безопасные и эффективные заменители хлорной извести. Более безопасным для здоровья моющим средством является отбеливатель на основе перекиси водорода или четвертичные соединения аммония. Прекрасной альтернативой хлорной извести является также борное мыло. См. справа инструкции по приготовлению моющего средства на основе борного мыла.

### **Попробуйте сами приготовить альтернативные моющие средства!**

#### Моющее средство общего назначения

1/4 чашки белого уксуса  
2 чайных ложки порошкового борного мыла  
3 1/2 чашки горячей воды  
20 капель антибактериального эфирного масла (лимонного, эвкалиптового, мятного)  
1/4 чашки жидкого мыла для мытья посуды

Смешайте ингредиенты в распылительном контейнере вместимостью 32 унции (0,95 л), добавляя жидкое мыло в последнюю очередь. Промойте поверхности. Запах уксуса скоро исчезнет.

#### Очиститель для оконных стекол

1/4 чашки белого уксуса  
1/2 чайной ложки жидкого мыла или порошка  
2 чашки воды

#### Очиститель для удаления плесени

Смешайте уксус с водой в равных пропорциях. Разбрызгайте смесь и протрите начисто.

#### Состав для удаления пятен с ковров

Сразу же увлажните пятно водой. Посыпьте пищевой содой, кукурузным крахмалом или порошковым борным мылом и дайте порошку высохнуть. Промойте газированной водой и очистите пылесосом.

Смешайте ингредиенты в распылительном контейнере и взболтайте смесь.

### **Хозяйственные химикаты: ресурсы в Интернете**

- Как производить уборку в доме, не нанося ущерб планете?  
[www.grist.org/advice/possessions/2003/03/18/possessions-cleaning](http://www.grist.org/advice/possessions/2003/03/18/possessions-cleaning)
- Рецепты альтернативных моющих средств  
[www.ecologycenter.org/factsheets/cleaning.html](http://www.ecologycenter.org/factsheets/cleaning.html)
- Экологически безвредные моющие средства  
[www.metro-region.org/index.cfm/go/by.web/id/1400](http://www.metro-region.org/index.cfm/go/by.web/id/1400)
- Дезинфицирующие средства для детских учреждений  
[www.checnet.org/healthhouse/education/articles-detail.asp?Main\\_ID=957&tr=y&auid=930237](http://www.checnet.org/healthhouse/education/articles-detail.asp?Main_ID=957&tr=y&auid=930237)
- Краски с низким содержанием летучих органических веществ  
[www.eartheasy.com/live\\_nontoxic\\_paints.htm](http://www.eartheasy.com/live_nontoxic_paints.htm)

**Программа экологически здорового ухода за детьми**

**Eco-Healthy Child Care**

222 NW Davis Street, Suite 309 | Portland, OR 97209-3900

Тел.: 503-222-1963 x119 Факс: 503-222-1405