

Listan som giftbantar din vardag!

Använd dig av listan för att få en snabb överblick över vilka skadliga ämnen som du kommer i kontakt med i din vardag. Vissa saker kan förändras med en gång, andra tar tid att fasa ut och kan ersättas allt eftersom.

1. Plast...

"läcker" ofta skadliga kemikalier. Mjuk plast innehåller mjukgörare och är mer skadliga än hård plast. Även gammal hård och återvunnen plast kan innehålla skadliga ämnen.

2. Elektronik...

så som mobiltelefoner och datorer innehåller farliga ämnen. Sov inte i samma rum som din elektronik. Vädra ofta, speciellt om du har köpt ny elektronik!

3. Eko är reko...

på tallriken. Maximera ditt intag av ekologiskt framställda livsmedelsprodukter. Speciellt frukt och grönt!

4. Byt ut konserver mot kartongförpackningar...

för att undvika det hormonstörande ämnet Bisfenol A. Burkarna har en beläggning på insidan av ämnet för att inte rosta.

5. Undvik att värma mat i plastbytta...

eftersom varm plast släpper ifrån sig skadliga kemikalier. Använd istället till exempel kastrull, glasskål eller porslin. Byt även ut plastredskap i matlagningen mot metall eller trä. Fasa ut non-stickbelagda köksredskap och stekpannor.

6. Parfymfri, ekologisk, handtvätt och hudvård...

gör att du undviker att komma i kontakt med skumma kemikalier som går in i huden.

7. Parfymfri och miljömärkt städning är superviktigt.

Dammtorka, torrmoppa eller dammsug ett par gånger i veckan. Vädra samtidigt!

8. Tvätta...

alltid nyinköpta kläder och andra textilier. De innehåller kemikalier från produktionen eller transporten. Tvätta med parfymfritt tvättmedel och hoppa över sköljmedel för att undvika onödig kemikalieexponering och allergier.

9. Välj second-hand i första hand...

när det gäller kläder och andra bruksföremål. Det sparar både klimatet och minskar på kemikalieanvändningen samtidigt som du får tvättade och vädrade produkter.

10. Renovera mera med miljömärkta produkter.

Om något luktar kemikalier innehåller det oftast kemikalier skadliga för hälsan.

Charlotta Törnvall Holm (samordnare för
kemikalienätverket i Jönköpings Län)
charlottaholm@hotmail.com, 070-379 03 53

Några miljömärkningar:

Bra miljöval



Bra Miljöval

www.naturskyddsforeningen.se

Svanen



www.svanen.se

KRAV



www.krav.se

Ecolabel



www.ecolabel.eu

TCO



www.tcodevelopment.se

GOTS



www.global-standard.org

BDIH



www.bdiH.de

Avgifta din vardag

-med vår 10-punktslista

