



Kristianstads
kommun

Kemikaliebanta din vardag



Bygg Giftfritt

Byggmarknaden översvämmas av kemiska ämnen och det vi använder när vi bygger får vi också i oss, antingen genom inandning eller genom huden.

Färg

Konventionella färger kan innehålla miljö- och hälsoskadliga tillsatser. Välj istället vattenbaserade färger och färger med låg avdunstning av hälsoskadliga ämnen. För utomhusbruk är rödfärg ett bra alternativ för både hälsa och miljö eftersom den innehåller vatten som lösningsmedel.

Glöm inte att vädra väl under arbetet!

Virke

Impregnerat virke innehåller giftiga ämnen som arsenik, krom och koppar. I spånskivor innehåller limmet ofta formaldehyd som irriterar ögon och slemhinnor. Välj istället rent trä eller sammansatta träprodukter utan kemiska tillsatser. Använd bara impregnerat virke när det verkligen behövs.

Tapet

Avstå från strukturtapet och våtrumtapet i PVC. Dessa kan innehålla miljö- och hälsoskadliga ämnen. Undvik också glasfibertapet som innehåller konsthartser som avger fibrer som är irriterande för ögonen. Välj istället papperstapet eller råfibertapet med stärkelsebaserat tapetklister.

Undvik

Spånskivor, fogskum, lim & klister, plastfärg, plastgolv, primers, reliningrör, strukturtapeter, flytspackel, fogmassa.

Isolering

Isolering kan innehålla skadliga fibrer och kemikalier. Välj istället byggekologiska isoleringsmaterial så som exempelvis cellulosa, hampa, kork, kutterspån, lin eller ull.

Golv

Undvik miljö- och hälsoskadliga PVC-golv, osunda heltäckningsmattor och laminat. Välj istället golvbeläggning i naturmaterial som trä, klinker, linoleum eller natursten.



Giftfri Trädgård

Genom att odla ekologiskt och giftfritt odlar du med naturen istället för mot den- utan konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel.

Skadedjur och ogräs

Kemiska bekämpningsmedel som används för att skydda växter mot skadedjur eller för att få bort ogräs förorenar vårt vatten och påverkar den biologiska mångfalden negativt.

Man kan bli av med skadedjur och ogräs utan gifter. Välj starka och friska plantor, och sätt rätt växt på rätt plats- ju bättre plantorna mår desto mer motståndskraftiga blir dem. Ge kontinuerlig skötsel, så som jämn vattning och rätt mängd näring. Ett bra sätt för att minska risken för ogräs är att täckodla.

Kontrollera växterna dagligen. Var snabb med att ta bort eventuella angrepp av skadedjur eller att plocka bort ovälkomet ogräs.

Växter som lockar nyttiga insekter

aster, honungsfacelia, blåklint, koriander, fänkål (i blom), kungsmymta, färgkulla, morot (i blom), gullris & stjärnflocka.

Jord

Genom täckodling och kompostering kan du bygga upp din jord och även skapa ny. Behöver du ändå köpa jord är det viktigt att den är ekologisk. Det står ofta i odlingsanvisningarna att gammal jord ska slängas bort och ersättas med ny. Lyssna inte på detta! Den jord du har är en rikedom som du ska spara. Är den inte tillräckligt bra för att odla i kan du alltid förbättra den genom att tillsätta det som saknas, på ekologisk väg.

Näring

Konstgödsel har hög miljöpåverkan. Tillverkningen slukar energi och användningen urlakar jorden och minskar dess bördighet. Behöver du tillsätta näring så använd naturlig sådan. Exempel på naturlig gödning är kompost, stallgödsel, gräsklipp, urin, nässelvatten, algomin och stenmjöl.

Ett naturligt sätt att ge tillbaka näring till jorden är att använda växtföljd vilket innebär att man byter plats på växtlaget varje år. En fyraårig växtföljd rekommenderas, så dela in köksträdgården i delar och gör upp en plan för varje år. Växtföljd håller jorden näringsrik och minskar risken för skadedjur och ogräs.



Lek Giftfritt

Barns kroppar är inte färdigutvecklade vilket gör barn mer känsliga för kemikalier än vuxna. Barn exponeras också för mer kemikalier än vuxna eftersom de andas snabbare samt äter och dricker mer i förhållande till sin vikt. De utforskar ofta sin omgivning genom att smaka och suga på saker, samt rör sig på golvet och exponeras då för kemikalier uppfångade av damm.

Leksaker

En vanlig bov i leksaker är mjukgjord plast som ofta innehåller ftalater. Ftalater är en grupp kemiska ämnen där vissa bevisats vara hormonstörande och skadliga för fortplantningsförmågan. Tre av dem är förbjudna i alla leksaker och barnvårdsartiklar i dos över 0,1 % och tre andra är förbjudna i leksaker och barnvårdsartiklar som kan stoppas i munnen, också i dos över 0,1 %. Trots förbudet upptäcks dessa ftalater regelbundet i leksaker vid stickkontroller.

För att minska barns exponering av ftalater är det bra att undvika leksaker i mjuk plast, som exempelvis dockor, badankor och bollar. Var uppmärksam på leksaker som "luktar plast" eller känns kladdiga. Om du har möjlighet, förvara övriga plastleksaker i ett annat rum än det barnet sover i.

Elektronik

Låt inte barn leka med eller plocka isär gammal elektronik. Produkter som inte är klassade som leksaker följer ett annat regelverk än leksaker och kan därför innehålla skadliga ämnen som man inte vill att barn ska få i sig.

Visste du att...

**En femåring har i genomsnitt
500 leksaker!**

Våga fråga!

Fråga efter Svanen-märkta leksaker när du köper nytt och undvik leksaker som luktar parfym eller plast. Träleksaker är oftast ett bra val. Leksaker ska vara CE-märkta och fria från PVC. Välj helst bort leksaker som är tillverkade i länder utanför EU där kemikalielagarna ofta är mindre strikta. Du har som konsument rätt att få veta om det du köper innehåller särskilt farliga ämnen, så våga fråga!

Städa

I dammtussar kan det gömma sig en hel del elaka ämnen. Barn som leker mycket på golvet är särskilt utsatta. Våttorka golven, en eller ett par gånger i veckan.



Livsmedel

Genom att välja ekologisk mat slipper du få i dig de rester från bekämpningsmedel som kan finnas i konventionellt producerad mat. Du bidrar också till andra positiva miljöaspekter, så som mindre läckage av bekämpningsmedel i naturen och en högre biologisk mångfald.



Ekologiskt

Vill du minska risken för att få i dig rester från bekämpningsmedel ska du välja ekologiskt. Men kanske känns det som ett stort steg att byta ut hela kundkorgen på en gång? Ett tips är att börja byta ut några varor och att efterhand låta de ekologiska alternativen ta över kylskåpet. Några varor är däremot extra viktiga att byta till ekologiskt:

Bananer och vindruvor- I produktionen av dessa används stora mängder bekämpningsmedel. Glöm inte att även russin är vindruvor, fast i en annan form.

Mjölk- Kor på ekologiska lantbruk äter gräs och klöver från ängarna runt gården vilket gör skillnad på mjölken de producerar.

Kaffe- Kaffe produceras, precis som bananer och vindruvor, i ett tropiskt klimat där det används mycket bekämpningsmedel.

Kött- Ekologiskt kött kommer från djur som fått utlopp för sitt naturliga beteende.

Plast och värme

Varm plast släpper ifrån sig mer kemikalier än kall. Undvik därför att värma mat i behållare av plast, eller att steka med redskap av plast. Satsa på matlådor i metall eller glas och redskap av trä, glas eller porslin.



Konserv eller kartong?

I konservburkar av metall finns ofta ämnet bisfenol A som misstänks vara hormon- och reproduktionsstörande. Välj tomatkross, bönor och dina andra burkfavoriter som kartongförpackning istället. Börja med att byta ut konserver med feta produkter i, så som exempelvis kokosmjölk. Studier har visat att dessa drar åt sig mer bisfenol A i jämförelse med mindre feta produkter.

Städskoll

Idag används en mängd produkter för att städa och göra rent. Dessa produkter har ofta ett högt innehåll av kemikalier som hamnar i avloppet och sprids vidare ut i vattendragen där de påverkar djur och natur. Samtidigt har du ofta en hel del milda hushållskemikalier hemma som fungerar perfekt till städning. För dig som vill kemikaliebanta dina städrutiner kommer gamla hushållstips väl till pass!

Städprodukter

Gör en inventering av din städskrubb. Kolla över vilka produkter som finns och vilken klassning/riskfras kemikalierna i produkterna har. Behövs alla i ditt hem? Låt inte gamla städprodukter stå kvar i städskrubben om de inte ska användas, lämna in dem på miljöstationen eller återvinningscentralen som farligt avfall.

Undvik ammoniak, lut, lacknafta, klorin, ugnrensmedel, fönsterputs, toa-doftstenar, doftspray och desinficerande medel.

Vill du köpa nya städprodukter? Välj då de med miljömärkning så som Naturskyddsföreningens märkning Bra Miljöval eller Svanen.



Bra Miljöval



Husmorstips

Ofta är husmorstips både billiga och miljövänliga.

Gör rent spisen- Bakpulver är en kemikaliebantande städares bästa vän! Strö bakpulver på de smutsiga partierna och håll på ättika så att det börjar bubbla och fräsa. När det slutat bubbla torkar du av och sköljer med vatten. Glöm inte använda handskar.

Gör rent mikrovågsugnen- Blanda saft från citron med vatten i en skål. Kör denna i mikron på full effekt i några minuter. Den ingrodda smutsen löses upp och kan sedan enkelt torkas bort med trasa.

Stopp i avloppet- Återigen bakpulver! Blanda 1 dl vatten med 1 dl bakpulver. Häll i avloppet, vänta en kvart och spola sedan med varmt vatten. Upprepa tills stoppet löst sig.

Allrengörare- Skapa din egen allrengörare med naturliga ingredienser. Blanda 10 droppar citronsaft med 20 droppar tea tree-olja (båda har bra antibakteriella egenskaper) i 1 dl vatten. Du har nu en blandning som fungerar perfekt vid rengöring av kakel, köksytor och golv.



Kosmetika

Varje dag använder vi olika hygienprodukter och kosmetika för att hålla oss fräscha och snygga. Detta är produkter som påverkar både miljön och vår hälsa.

Kosmetika

Hygienprodukter och kosmetiska produkter använder de flesta av oss dagligen. Tvål, shampoo, krämer, smink och tandkräm är bara några exempel. Då kosmetika och hygienprodukter kan innehålla allergiframkallande konserveringsmedel, doftämnen och hormonstörande kemikalier är det bra att vara uppmärksam som konsument.

Det är vanligt att vara känslig mot parfymer, färg och konserveringsmedel. Tänk därför på att i första hand välja parfymfria och miljömärkta hygienprodukter och kosmetiska produkter. Kolla också över innehållsförteckningen på dina favoritprodukter så att de inte innehåller några miljöfarliga ämnen eller ämnen som just du kan vara känslig för.

Brukar du färga håret? Testa en eko-frisör! De har valt bort skadliga färgningsprodukter och erbjuder ofta bra och giftfria hårvårdsprodukter.

Tips: Gör din egen giftfria deo!

Du behöver (lika delar av allt):

- 0,5 dl Kokosolja (kallpressad olja på burk)
- 0,5 dl Bikarbonat (tar bort dålig lukt)
- 0,5 dl Majsstärkelse (tex. Maizena, suger upp fukt)
- ev. några droppar doft/eterisk olja

Smält kokosoljan- ha i lite doftolja om du vill. Blanda sedan ner alla torra ingredienser. Först kommer det bli som en sås men när kokosoljan stelnat igen blir det som en kräm som man smörjer i armhålan.

Voilà- en hemmagjord giftfri deo!



Textil

Enligt Naturskyddsföreningen köper vi i Sverige 15-20 kg kläder och textil per person och år. Eftersom det går åt mycket vatten, kemikalier och energi till att producera textilier är det viktigt att göra medvetna val. Det handlar om påverkan på miljön, men också om vår hälsa. Om vi som konsumenter gör medvetna val kan detta också göra skillnad för de som arbetar inom textilindustrin i andra länder.

Textil

Under textilproduktionen tillsätts en mängd kemikalier för att uppnå olika funktioner. Exempelvis används kemikalier för att förhindra dålig lukt, skydda mot brand, impregnera allväderskläder eller motverka mögel.

Välj i första hand kläder och textilier med miljömärkning. Detta innebär en garanti för att textilierna uppfyller vissa miljö- och kemikaliekraV. Ställ krav i butiker och våga fråga. Frågar du efter miljömärkta kläder visar du också för butiken att efterfrågan på dessa finns.

Nya textilier kan innehålla rester av kemikalier från tillverkning, färgning och transport. En stor del av kemikalierna sköljs ur om du tvättar textilierna innan användning. Tvätta dem även regelbundet för att förhindra att damm och därmed kemikalier samlas i dem.

Begagnat

Köp begagnade kläder eller byt! Köp kläder och textilier i second hand-butiker eller delta i klädbytardagar. I en del städer finns klädbibliotek eller företag som erbjuder möjlighet att byta kläder.

Bomullsodlingar medför stora miljökonsekvenser och vi har därför behov av både fler ekologiska bomullsodlingar samt mer användning av andra material. För att hjälpa till med den utvecklingen kan du köpa produkter av hampa, lin och svenskt ull, vilka alla är bättre för miljön än konventionellt odlad bomull.



Lycka till med kemikaliebanan!



Kristianstads
kommun

Miljö- och samhällsbyggnadsförvaltningen

