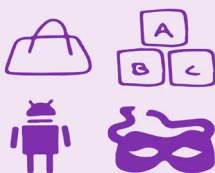


Kemikaliesmart hem



Innehåll

- Hall och garderob
- Vardagsrum
- Kök
- Barnrum
- Badrum och tvättstuga
- Trädgård med omnejd
- Kemiska produkter

Stockholm

Resan mot kemikaliesmarta hushåll

Duschdraperier med ftalater, gardiner med flamskyddsmedel och muggar med bisfenol A. Skadliga kemikalier kan dölja sig i hemmets allra lugnaste vrår. Men i vissa fall är det enkelt att göra ändringar som bidrar till en minskad exponering och en renare omvärld.

Med den här enkla handboken guidar vi dig till en mer kemikaliesmart livsstil. Vi vet att många kan tycka det känns svårt att hålla reda på allt, så vi har förpackat alla våra favorittips i en enda kompakt handbok. Följ med du också på en rundvandring i ditt hem!

HALL & GARDEROB



Kläder och skor kan innehålla ftalater och vara behandlade med både antibakteriella och vattenavstötande ämnen. Resan mot en kemikaliesmart hall börjar alltså med att fråga redan i butiken. Kemikaliesmartast av allt är att vårda det man har så att det håller länge.



Impregnera fluorfritt

Impregneringsmedel för skor, kläder och andra textilier kan bestå av högfluorerade ämnen. Men det finns även utan. Efterfråga de kemikaliesmarta alternativen, impregnera fluorfritt.



Undvik plasttryck av PVC

Plasttryck på kläder kan ibland vara gjorda av PVC och innehålla skadliga mjukgörare (t.ex. ftalater). Många större kedjor har i dagsläget gått ifrån vinyltryck. Fråga i butiken innan du handlar.



Bojkotta antibakteriellt

En del träningskläder och skor är behandlade med antibakteriella ämnen för att skyddas mot dålig lukt. De här ämnena är ofta miljöskadliga och sprids till miljön när varorna tvättas eller kasseras. Dessutom tvättas ämnena ut efter bara några tvättar. Att behandla kläder mot dålig lukt är onödigt och miljöovänligt.



Funktionskläder utan miljögifter

Många fritidskläder är behandlade med högfluorerade ämnen för att stå emot väta men samtidigt kunna andas. De här ämnena är mycket svårnedbrytbara i naturen och bör undvikas. Fråga efter fluorfria fritidskläder och skor, det finns nu flera miljövänliga alternativ på marknaden.



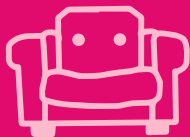
Vinylfria regnkläder

Förr var det vanligt att galonkläder var tillverkade av PVC (även kallat vinyl) som kunde innehålla ftalater. Idag är det vanligare att de är gjorda av polyuretan (PU) som är ett bättre alternativ. Läs på den lilla lappen.

VARDAGSRUM

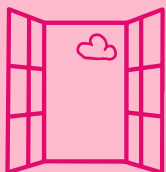


Ett vardagsrum innehåller ofta mycket elektronik och sladdar. Från dem kan skadliga flamskyddsmedel och ftalater avges. Stäng av det som inte används och vädra gärna varje dag.



Efterfråga miljömärkta möbler och elektronik

Genom att efterfråga miljömärkta varor hjälper du till att driva marknaden åt rätt håll. Stor efterfrågan ger större utbud och bättre priser på de kemikalie- och miljösmartaste alternativen.



Vädra och håll rent

I damm samlas gärna många kemikalier. Det är särskilt viktigt att dammsuga i närheten av elektronik som kan ge ifrån sig både flamskyddsmedel och ftalater. Undvik att skölja ner damm i avloppet eftersom reningsverken inte heller vill ha kemikalierna. Bättre om de hamnar i soppåsen (via dammsugarpåsen).



Hantera lågenergilampor och lysrör på ett säkert sätt

En trasig lampa ska du ej dammsuga upp, då kan kvicksilver spridas i luften. Samla istället upp resterna med hjälp av t.ex. ett styvt papper och torka ytorna i närheten med en fuktig trasa. Lägg papper, rester av lampan och trasan i en behållare som du kan försluta med tättslutande lock. Märk med "kvicksilver" och lämna in som farligt avfall.



Begagnat är ofta bra

I begagnade möbler som innehåller spånskivor har allergiframkallande formaldehyd redan hunnit vädras ut, det är bra. Men undvik möbler och kuddar med skumgummi från 70-, 80- och 90-talen. Då användes flamskyddsmedel som nu är förbjudna. Även begagnade kläder är kemikaliesmart.



Fråga om ytbehandling

Textilier i till exempel sofföverdrag kan vara behandlade med högfluorerade ämnen som gör att de är smuts- och vattenavvisande. De kan också vara behandlade med flamskyddsmedel. Vid köp av ny soffa, gardiner, mattor och andra textilier bör du undvika de här ämnena. Fråga i butiken!

KÖK



Vaxdukar, konservburkar och plastburkar – kemikalier kan finnas i olika former i ett kök. Här kan du få tips på hur du kan göra ditt kök till ett kemikaliesmart ställe.



Undvik vaxdukar

Vaxdukar är i vissa fall tillverkade av plasten PVC, även kallad vinyl. Mjuk vinyl innehåller mjukgörande ämnen och ofta används ftalater. Några kan störa fertiliteten och ett flertal misstänks vara hormonstörande. Ftalaterna lämnar plasten under hela dess livslängd.



Undvik konservburkar

Konservburkar av metall innehåller ofta en lack på insidan. Lacken kan i sin tur innehålla ämnet bisfenol A som kan gå över i maten. Ämnet är skadligt då det kan påverka hormonerna i kroppen. Välj därför gärna andra typer av konserverad mat, exempelvis torkad, fryst eller mat i glasburkar.



Värm inte mat direkt i en plastburk

Varm plast kan läcka kemikalier till maten. Lagg därför först upp maten på en porslinsallrik, innan du stoppar in den i mikron. Eller använd en lunchlåda av glas. Det går givetvis också bra att värma mat på spisen eller i ugnen.



Undvik Non-stick

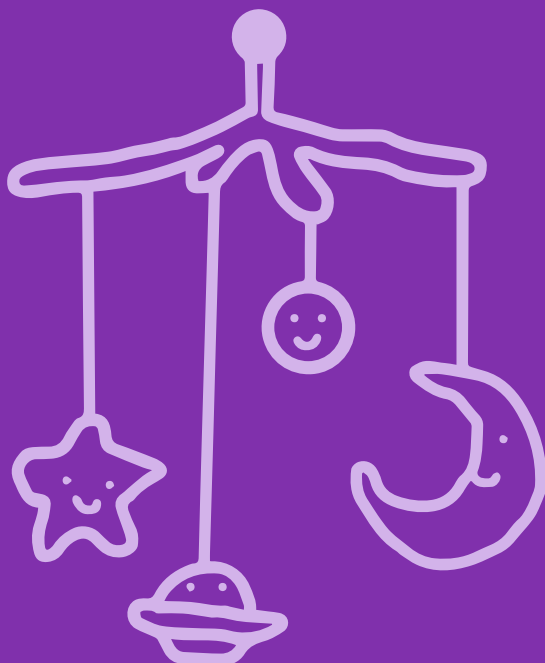
Stekpannor, kastruller och bakformar kan ibland ha en non-stick-beläggning för att mat och bakverk inte ska fastna. Beläggningen består dock ofta av högflurerade ämnen som är svårnedbrytbara och i vissa fall hormonstörande. Vid tillverkning är risken för utsläpp av miljögifterna stor. Välj hellre rostfritt stål eller lättvikts gjutjärn, om du ändå ska handla nytt.



Köp gärna ekologiskt

Så slipper du de bekämpningsmedel som kan finnas i konventionellt odlad mat. Prioriterade varor är kaffe, mejeriprodukter, kött, äpplen, bananer, citrusfrukter, vindruvor och russin, potatis, lök och paprika.

BARNRUM



Barnrummet är ofta hemmets mest förorenade rum. Kemikalier lossnar från möbler, leksaker och elektronik och kan påverka både luftkvaliten och hälsan. Barn är samtidigt känsligare än vuxna. Barnens rum är därför ett bra ställe att börja sin kemikaliesmarta resa på.



Välj hobbymaterial noga

Undvik cernitlera, modellera av PVC (risk för ftalater och andra mjukgörare) samt konstnärslera (bly). Välj vattenbaserade barnfärger och barnanpassat lim som är fritt från lösningsmedel.



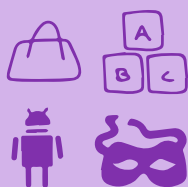
Undvik madrasskydd av PVC/vinyl

PVC/vinyl kan finnas i många olika former. Ibland återfinner man det i madrasskydd, så kallad plastad frotté. Mjukgjord vinylplast kan innehålla hälso-skadliga ftalater. Använd gärna ett madrasskydd av annan plast. Ett dubbelvikt badlakan brukar annars räcka som skydd mot mindre olyckor.



Skippa gammalt skumgummi

Äldre skumgummi kan innehålla kemiska flamskydds-medel som nu är förbjudna. Byt gärna ut gamla kuddar, madrasser och möbler från 70-, 80, och 90-talet som är stoppade med skumgummi. Även äldre gosedjur stoppade med skumgummi har gjort sitt. Köper du nytt så fråga tillverkaren eller butiken för att kunna undvika även nya kemiska flamskydd.



Rensa bland leksakerna

Lagstiftningen gällande leksaker har skärpts på senare år. Därför är oftast äldre leksaker sämre än nya. Rensa bort alla mjuka plastleksaker som luktar, klibbar och känns feta på ytan. Rensa även bort gamla träleksaker med flagnande färg, gamla eller trasiga elektriska leksaker samt ickeleksaker som telefoner, nycklar och kvitton.



Undvik elektronik där barnen sover

Det bästa är om datorer och tv-skärmar är placerade i ett annat rum än där barnen sover. Om det inte är möjligt, se till att de är avstängda då de inte används samt vädra gärna en stund före läggsn.

BADRUM & TVÄTTSTUGA



Att välja parfymfria och miljömärkta varor och dosera dem rätt är en bra början för ett kemikaliesmart badrum. I Stockholm har vi mjukt vatten som innebär att lägsta dosen räcker för att både kläderna och vi själva ska bli rena.



Undvik väldoft på burk

Att spraya blomdoft i badrummet efter toalettbesök eller förse toaletten med doftblock är en onödig kemikaliebelastning på inomhusmiljön och i avloppen. Undvik det.



Skippa sköljmedel

Att använda sköljmedel är en onödig vana för många. De lämnar kemikalierester i kläderna och förser reningsverken med onödiga kemikalier.



Tvätta textilier regelbundet

Gardiner, filter, täcken, gosedjur, tygleksaker, mattor och andra textilier samlar gärna smuts och damm. Tvätta och vädra regelbundet. Det är också kemikaliesmart att tvätta nya kläder och andra textilier innan de tas i bruk så att kemikalierester från produktionen tvättas ur.



Välj parfymfria och miljömärkta hygienprodukter

Många parfymämnen är allergiframkallande och genom att välja miljömärkt slipper du många värstingar i badrumsskåpet. Var uppmärksam, även naturliga doftämnen kan vara allergiframkallande.



Skippa våtservetter

Våtservetter innehåller många olika kemikalier och används ofta slentrianmässigt. Har man blöjbarn kan man försöka att placera skötbordet nära en vattenkran och använda tvättlappar av papper eller tyg istället. På resan går hushållspapper och en flaska vatten bra.

TRÄDGÅRD MED OMNEJD



En egen täppa är en dröm för många. Vare sig man har en egen slottspark, balkong eller tillgång till en gemensam innergård så är det viktigt att hantera den kemikaliesmart.



Tvätta bilen i en biltvätt eller tvätthall

Tvätta inte bilen på gatan, då rinner det smutsiga vattnet rakt ner i gatubrunnarna som ofta leder vattnet rakt ut i närmaste sjö eller vattendrag. Tvätta i stället i en gör-det-själv-hall eller i en automatisk biltvätt, där tas det förorenade vattnet om hand. Använd dessutom miljömärkta produkter.



Undvik grillgaller med non-stick-behandling

Behandlingen som kan bestå av högfluorerade ämnen smälter vid cirka 330° och när man grillar är det vanligt med ännu högre temperaturer. Om fett eller marinad droppar ner och orsakar flammor kan temperaturen nå över 700°.



Gamla bildäck ska kasseras

Gamla bildäck kan innehålla många skadliga ämnen, till exempel högaromatiska oljor. Låt inte däckena leva vidare som odlingsbehållare, gungor eller leksaker.



Snickra giftfritt

Använd inte tryckimpregnerat trä när du ska snickra ihop en sandlåda eller odlingsbehållare. Metaller från impregneringen kan gå över i sanden och jorden så människor och andra organismer kan få i sig dem. Använd istället miljövänligt virke. Innan en sandlåda har ruttnat har i regel barnen ändå växt ifrån den.



Odla giftfritt

Undvik angrepp giftfritt. Till exempel genom att:

- Välj motståndskraftiga planter
- Förkultivera jorden & gödsla
- Använd odlingsvävar
- Använd klisterfällor
- Planter med bladlöss kan du duscha med såpvatten
- Använd ogräshacka
- Dränera trädgården
- Beskär träd och buskar

KEMISKA PRODUKTER



Genom att dosera och hantera kemiska produkter rätt samt välja miljömärkt kan du göra skillnad. I miljömärkta produkter ställs det krav på innehållet. Leta efter Svanen, EU Ecolabel och Bra Miljöval. Se också till att du förvarar produkterna på ett barnsäkert ställe.



Städa med enkla medel

Du behöver inte en mängd olika rengöringsmedel till kök, ugn, toalett, handfat, fönster med mera. Undvik särskilt kemiska produkter som marknadsförs som antibakteriella då de kan innehålla riktigt miljöfarliga ämnen. Enkla medel som såpa, vatten och en mikrofiberduk räcker för att hålla hemmet rent.



Dosera rätt

I Stockholm är vattnet "mjukt" så den lägsta doseringen räcker för att disken och tvätten ska bli ren. Tabletter för maskindisk går ofta att dela på hälften, då de är anpassade till ett kalkrikare, "hårdare" vatten.



Förvara oåtkomligt för barn

Placera farliga kemiska produkter högt upp eller i ett låst skåp. Många placerar exempelvis sitt maskindiskmedel i skåpet under diskbänken, vilket är en dålig plats eftersom det är lätt för barn att komma in där. Behåll dem av säkerhetsskäl också i sina originalförpackningar.



Var uppmärksam på farosymbolerna

Farosymbolerna visar att en produkt kan vara farlig för hälsan och/eller miljön. Lär dig att känna igen dem och följ anvisningarna noga.



Lämna in medicinrester och farligt avfall

Medicinrester och farligt avfall som exempelvis målarfärg får inte kastas i sopor eller hällas i avlopp. Då finns en risk att farliga ämnen sprids i miljön. Lämna gamla mediciner till ett apotek. Det farliga avfallet ska till någon av kommunens insamlingsstationer. Se: stockholmvattenochavfall.se

Vill du läsa mer?

Fotografera QR-koden



Har du frågor som rör kemikalier?

Stockholms stad, Kemikaliecentrum

kemikaliecentrum@stockholm.se

www.stockholm.se/giftfrittstockholm

Författare: Katarina Johansson och Viktor Nordahl, Miljöförvaltningen

Projektledare, produktion och bild: Viktor Nordahl, Miljöförvaltningen

Utgiven: 2018, andra upplagan

Tryck: Edita Bobergs AB, 2018

Vill du veta mer?
www.stockholm.se/giftfrittstockholm

eller

Följ oss i sociala medier



@giftfrittstockholm

@giftfritt_stockholm



EUROPEAN
REGIONAL
DEVELOPMENT
FUND



NONHAZCITY

Häftet är framtaget av Miljöförvaltningen i Stockholms stad inom ramen för projektet NonHazCity. Rapporten har producerats med bidrag från Europeiska unionens Östersjöprogram (Interreg Baltic Sea Region). Författarna ansvarar för innehållet, det ger inte uttryck för Europeiska Unionens åsikter.