

# 为孩子们 创造健康的环境

无论是我们的室内还是室外环境，毒性物质都很常见。依附在粉尘上的有害化学物质、清洁与翻修所用产品的气味、塑料中的化学物质、鱼中的汞 - 这些都会对儿童的健康产生严重的影响。好在父母除了已经采取的措施之外，还可以通过一些简单步骤来减少家中的风险。

儿童比成人的风险更大，因为他们的自身抵抗力尚未完全发育成熟。婴儿与小孩仍然在用他们的双手以及嘴巴探索这个世界，这使他们有更大接触有害物质的风险。本指南将向父母传授“保护孩童环境安全”的技巧，这有助于他们保护自己的孩子。

若要了解关于保护儿童环境安全的更多信息与资源，请访问：

[www.healthyenvironmentforkids.ca](http://www.healthyenvironmentforkids.ca)

## 居家的安全

### 您可以做5件事来保护家人

是否想为孩子创造一个健康的环境，但又不知道从何开始？在下面5个方面，您可以通过简单行动产生立竿见影的效果 - 而且不需要花费太多钱。



#### 1 消灭粉尘

- 室内粉尘是儿童接触毒性物质的主要来源之一，大部分粉尘来自消费品的正常磨损和毁坏。
- 使用高品质真空吸尘器，或直接用湿布或湿拖把进行清洁。（干燥除尘方式只会把粉尘扬回空气中。）如果您的孩子正在学爬，请使用吸尘器或湿拖把每周进行一次或两次清洁。
- 脱下来的鞋子要放到门口，这样会使带进屋内的灰尘最少。请使用可洗的刮泥垫，并单独洗涤，同衣服分开。
- 物品尽可能摆放整齐，并将玩具摆放在封闭箱柜中，这样可减少家中粉尘数量。



#### 2 绿色清洁

- 经常使用普通肥皂以及温水洗手：医生建议使用抗菌肥皂。
- 使用无毒清洁产品。对于水槽和浴缸来说，苏打粉是不错的清洁剂，醋水混合物非常适合清洁窗户、表面以及地板。大部分清洁都不需要使用漂白剂。

- 不要使用空气“清新器”。同样，请选择无香料洗涤剂，并避免使用衣料烘干机。这些产品中的香料含有潜在有害化学物质。
- 避免干燥条件下清洁，或使用无毒方式的清洁工具。
- 当然，要把所有清洁工具以及其它家庭化学品放在远离儿童的地方。



#### 3 正确翻修

- 儿童与孕妇应远离正在翻修的区域，避免接触潜在的有害化学物质。
- 控制并抑制所有的粉尘。利用塑料薄膜、防水胶带、闭式供暖与制冷通风口将房子其它地方同翻修位置隔开。特别是在较老的房子（建于1978年以前），翻修粉尘可含有高浓度铅，铅是对大脑发育有害的毒性物质。
- 选择毒性较小的油漆、表面材料以及胶水。寻找标有“无挥发性有机物（VOC）”、“零挥发性有机物”或“低挥发性有机物”的产品。在使用这些产品时或使用之后，打开窗户，并使用排风扇引入新鲜空气。
- 将您的工作服和鞋子放在单独的篮子、小屋或仓库中。单独清洗，同其它要洗的衣服分开。



#### 4 告别塑料

- 在微波炉中不要使用塑料容器或塑料包裹膜，即使包装上标有“可安全用于微波炉”也不要使用。有害化学物质可从塑料转移到食品和饮品。
- 使用玻璃或陶瓷容器而不是塑料容器保存食品。

- 勿使用塑料容器加热牛奶。当液体冷却到温热状态时，转移到瓶子中。
- 无论何时，尽可能食用新鲜或冷冻食品，以减少接触双酚A (BPA)，双酚A是大部分塑料和饮品罐内层使用的一种塑料添加剂。
- 避免孩童啃咬玩具、围嘴、沐浴玩具、淋浴帘以及其它含有PVC或乙烯基（一种软塑料）的物品。这些物品可含有被称为邻苯二甲酸酯的有害化学物质，该物质2011年6月被禁止用于儿童玩具。

## 5 健康食鱼

- 选择汞含量较低的鱼类，汞是一种对大脑有害的化学物质。为了健康，请选择包括大西洋鲑鱼、鲱鱼、虹鳟鱼、野生或罐装大马哈鱼以及罗非鱼。
- 如果您使用罐装金枪鱼，请寻找“淡”金枪鱼，因为其汞含量要比长鳍金枪鱼或“白色”金枪鱼低。
- 如果您在本地水域中捕捉猎用鱼，请核查您所在省份或地区的警告建议，以了解是否可安全食用。

关注这5个“热点”  
是一个了不起的开始。若要了解更多有关儿童安全的信息，  
请访问：

[www.healthyenvironmentforkids.ca](http://www.healthyenvironmentforkids.ca)

# 不留遗憾

尽管粉尘与清洁产品中的化学物质或鱼类中的汞可能不至于让您的儿童看起来或感到不舒服，但即使接触少量的有毒物质亦可对胎儿或儿童的大脑、肺以及生殖系统会带来长久、通常不明显的影响。一旦涉及到儿童的健康，最好是选择安全而不是遗憾。少量的有害物质会不断累积。但您可以通过遵守简单的保护儿童环境安全技巧，例如本文中的“5招，来减少日常接触。

## 赢在起跑线： 健康怀孕指南

孕妇可以采取很多措施来促进胎儿的健康发育，例如远离烟草烟雾以及酒精。待产妈妈及其家人也可以采取措施来减少家中常见的特定有害物质。科学证据表明，怀孕期间接触污染物和产品中有毒化学物质对儿童的健康及发育有害。以下是可以减少风险的方法：

- 怀孕时避免接触产生有害影响的油漆气味、翻修粉尘和特定建筑材料。
- 选择汞含量极低的鱼，不食用生鱼并遵守本地鱼类警告建议，使食物中毒风险最低。
- 健康饮食。例如获取足够的钙可降低身体吸收的铅量。
- 当您怀孕时，不要去更换中央吸尘器真空袋或清空垃圾桶，因为家庭粉尘可含有很多有害物质。也不要让儿童来做这些杂务。
- 怀孕时，避免使用劣质、气味刺鼻的清洁产品，尤其是那些标有危险标志的产品。这些产品同学龄前儿童的气喘和哮喘有关。这些产品有的还含有影响身体激素的化学物质。

母乳最好！对于婴儿和母亲来说，专家认为母乳喂养是最健康的选择。当您母乳喂养时，要确保获得足够的休息并采用低动物脂肪的健康饮食。

加拿大儿童健康与环境合作伙伴组织 (CPCHE) 包括众多环境、公共卫生、儿童护理以及内科医生组织，这些组织自2001年来一直致力于儿童健康的超前保护，使其免受有毒化学物质与污染物的影响。我们旨在提升公众知晓度并促使人们采取行动，同时呼吁政府和企业采用更具保护性的政策与做法。只要大家齐心协力，就能够为孩子们创造更健康的环境。

加拿大印刷，采用100%消费后回收纸。2011年6月