

# Paglikha ng Malusog na Kapaligiran para sa mga bata

Ang mga nakakalasang sangkap ay karaniwang nasa ating kapaligiran, parehong sa loob ng bahay at sa labas. Mapanganib na mga kemikal na dumidikit sa alikabok, usok mula sa mga produkto sa paglilinis at pagkukumpuni, mga kemikal sa plastik, mercury sa isda— ang lahat ng ito ay maaaring magkaroon ng malulubhang epekto sa kalusugan ng mga bata. Ang magandang balita ay ang mga magulang ay maaaring gumawa ng ilang simpleng hakbang – maliban sa ginagawa na nila - upang mabawasan ang mga panganib sa bahay.

Ang mga bata ay mas nalalagay sa panganib kaysa sa mga matatanda dahil ang kanilang mga likas na panlaban ay hindi ganap na na-debelop. Ginagalugad din ng mga sanggol at mga maliliit pang bata ang mundo sa pamamagitan ng paggamit ng kanilang mga kamay at mga bibig, na naglalantad sa kanila sa mas mapanganib na mga sangkap. Ang gabay na ito ay nakakatulong sa mga magulang na protektahan ang kanilang mga anak sa pamamagitan ng pag-aalok ng mga tip para sa “paggawang ligtas ng kapaligiran para sa mga bata.”

Para sa higit pang impormasyon at mapagkukunan sa pagprotekta sa mga bata sa kapaligiran, bisitahin ang:

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

## Ligtas sa bahay

### 5 BAGAY NA MAAARI MONG GAWIN UPANG PROTEKTAHAN ANG IYONG PAMILYA

Nais mo bang lumikha ng isang malusog na kapaligiran sa iyong bahay para sa iyong mga anak, ngunit hindi alam kung saan magsisimula? Narito ang limang lugar kung saan ka maaaring gumawa ng agarang epekto sa pamamagitan ng mga simpleng pagkilos at ng walang gaanong gastos.



#### 1 **Sugpuin ang alikabok na iyan**

- Ang alikabok sa bahay ay isa sa mga pangunahing pinagmumulan ng pagkakalantad ng mga bata sa nakakalasang mga sangkap, na ang karamihan ay nagmumula sa normal na pagkaluma at pagkasira ng mga produkto.
- Maglinis at gumamit ng magandang kalidad na vacuum, o isang mamasa-masang tela, o basang pamunas. (Ang paggamit ng tuyong pamunas sa pag-aalis ng alikabok ay nagbabalik lamang ng alikabok sa hangin.) Mag-vacuum o kaya magpunas gamit ang basang basahan isang beses sa isang linggo; dalawang beses sa isang linggo kung may anak kang gumagapang pa lamang.
- Tanggalin ang iyong mga sapatos sa may pintuan upang mabawasan ang duming naipapasok. Gumamit ng nalalabhang kuskusan ng paa (pigaran), at labhan ang mga ito nang hiwalay sa damit.
- Bawasan ang alikabok sa bahay sa pamamagitan ng pagbabawas ng kalat at pag-iimbak ng mga laruan sa mga saradong lalagyan.



#### 2 **Isaalang-alang ang kapaligiran kapag naglilinis ka**

- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas, gamit ang ordinaryong sabon at maligamgam na tubig: Ang mga doktor ay nagpapayo laban sa paggamit ng mga antibacterial na sabon.
- Gumamit ng mga hindi nakalalasang produktong panlinis. Ang baking soda ay isang magandang panlinis na pulbos para sa mga lababo at tub

(paliguan), at ang sukang inihalo sa tubig ay gumagana ng maayos para sa mga bintana, mga ibabaw at mga sahig. Hindi mo kailangang gumamit ng “bleach” para sa karamihan ng mga gawain sa paglilinis.

- Huwag gumamit ng “pampabango” ng hangin. Gayundin, pumili ng walang amoy na sabong panlaba at iwasan ang paggamit ng mga “dryer sheets” (mga ginagamit sa dryer na pampabango o pampalambot ng mga damit) Ang samyo (o “pabango”) sa mga produktong ito ay naglalaman ng mga potensyal na mapanganib na kemikal.
- Iwasan ang pagpapa-dry clean, o maghanap ng panlinis na gumagamit ng mga hindi nakakalasang mga pamamaraan.
- At siyempre, itago ang lahat ng mga panlinis at iba pang pambahay na kemikal sa hindi maaabot ng mga bata.



#### 3 **Magkumpuni nang tama**

- Ang mga bata at mga buntis na kababaihan ay dapat na lumayo sa mga lugar na kinukumpuni, upang maiwasang malantad sa mga potensyal na mapanganib na mga kemikal.
- Kontrolin ang lahat ng alikabok. Ibukod ang natitirang bahagi ng bahay mula sa lugar na pagkukumpunihan gamit ang plastic sheeting (pambalot) at duct tape at saraduhan ang singawan ng heater at air con. Lalo na sa mas lumang mga tahanan (itinayo bago ang 1978) ang alikabok mula sa pagkukumpuni ay maaaring maglaman ng mataas na grado ng lead (tingga), na nakakalason sa nagde-debelop na utak.
- Pumili ng hindi masyadong nakakalasang pintura, pang-finish (mga pang huling gamit o panapos) at pandikit. Maghanap ng mga produktong may tatak na “VOC-free”, “zero-VOC” o “low-VOC”. Buksan ang mga bintana at gumamit ng mga bentilador upang magpapasok ng sariwang hangin habang gumagamit at pagkatapos gumamit ng mga produktong ito.
- Itago ang iyong mga damit na pantrabaho at sapatos sa isang hiwalay na lalagyan, o sa isang barung-barong o garahe. Labhan ang mga ito nang hiwalay sa iba pang mga labahin.



#### 4 **Maging mahigpit sa plastik**

- Huwag gumamit ng mga plastik na lalagyan o pambalot na plastic sa microwave, kahit na may nakalagay sa pakete na “microwave-safe.”

Maaaring lumipat ang mga mapanganib na kemikal mula sa plastik patungo o papunta sa pagkain at inumin.

- Itago ang pagkain sa lalagyang gawa sa salamin o lalagyang ceramic kaysa sa plastik.
- Kapag nagpapainit ng gatas, gumamit ng hindi plastik na lalagyan. Kapag naging maligamgam na ang likido, ilipat ito sa mga bote.
- Kumain ng mga sariwa o nagyeyelong pagkain sa tuwing posible upang mabawasan ang pagkakalantad sa BPA, isang plastik na may sangkap na kemikal na ginagamit sa aporo (lining) ng karamihan ng mga lata ng pagkain at inumin.
- Iwasan ang laruang pang-ngipin, bibero, laruan sa banyo, kurtina sa paliguan at iba pang mga bagay na naglalaman ng PVC o vinyl (isang uri ng malambot na plastik). Maaaring maglaman ang mga bagay na ito ng mapanganib na mga kemikal na tinatawag na phthalates, na ipinagbawal sa mga laruang pambata noong Hunyo 2011.

## **5 Mag-ulam ng mas ligtas na isda**

- Pumili ng iba't ibang isda na mababa sa mercury, isang kemikal na mapanganib sa utak. Kabilang sa malulusog na pagpipilian ang Atlantic mackerel, herring, rainbow trout, ligaw o de-latang salmon, at tilapia.
- Kung kumain ka ng de-latang tuna, maghanap ng mga "light" na klase, dahil ang mga ito ay mas mababa sa mercury kaysa sa albacore o "puting" tuna.
- Kung makahuli ka ng isda sa pamamagitan ng paligsahan sa mga lokal na katubigan, tingnan ang mga payo o alituntunin ng iyong probinsiya o teritoryo upang makita kung ligtas itong kainin.

**Ang pagtutok sa limang "hot spot" na ito ay mahusay na pagsisimula. Para sa higit pang pagpapanatiling ligtas ng iyong mga anak, bisitahin ang:**

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

## Maging Ligtas Kaysa Magsisi

Maaaring hindi sumama ang pakiramdam o magmukhang may sakit ang iyong mga anak dahil sa mga kemikal sa alikabok at produktong panlinis o mercury sa isda. Ngunit ang pagkakalantad sa mga maliliit na halaga ng mga nakakalasonong sangkap ay maaaring magkaroon ng pangmatagalan, madalas ay mahinang epekto para sa nagde-debelop na utak, бага, at reproductive system ng isang sanggol o bata. Hindi pa rin nauunawaan ng mga siyentipiko ang lahat ng epektong ito. Gayunpaman, pagdating sa kalusugan ng mga bata, mas mahusay na maging ligtas kaysa magsisi. Maaaring maipon ang maliliit na dami ng mga mapanganib na sangkap. Ngunit maaari ring mabawasan ng iyong mga pagsusumikap ang araw-araw na pagkakalantad sa pamamagitan ng pagsunod sa mga simpleng tipo paraan sa pagprotekta sa mga bata sa kapaligiran tulad ng "nangungunang 5" sa loob.

## Pagsisimula: Mga tip para sa malusog na pagbubuntis

Maraming magagawa ang mga buntis na kababaihan upang itaguyod ang malusog na paglaki ng kanilang mga sanggol, kabilang ang pag-iwas sa usok ng tabako at alak. Ang mga buntis na ina at ang kanilang mga pamilya ay maaari ring gumawa ng mga hakbang upang mabawasan ang pagkakalantad sa ilang mapanganib na mga sangkap na madalas na matatagpuan sa bahay. Ipinapakita ng mga siyentipikong ebidensiya na ang pagkakalantad sa polusyon at nakakalasonong mga kemikal sa mga produkto sa panahon ng pagbubuntis ay maaaring maging mapanganib sa kalusugan at paglaki ng bata. Narito ang mga paraan kung paano mo mababawasan ang mga panganib:

- Iwasan ang pagkakalantad sa singaw ng pintura, alikabok mula sa pagkukumpuni at ilang mga materyal ng gusali na maaaring magkaroon ng mapanganib na mga epekto sa panahon ng pagbubuntis.
- Pumili ng isda na talagang mababa sa mercury, bawasan ang panganib ng pagkakalason sa pagkain sa pamamagitan ng hindi pagkain ng hilaw na isda at sundin ang mga lokal na paalala tungkol sa isda.
- Kumain ng masusustansyang pagkain. Ang pagkakaroon ng sapat na calcium, halimbawa, ay nakakabawas sa halaga ng tingga(lead) na nakukuha ng iyong katawan.
- Iwasan ang pagpapalit ng "vacuum bag" o pagtatanggal ng laman ng bin ng isang central vac kapag buntis ka: ang alikabok sa bahay ay maaaring maglaman ng maraming mapanganib na mga sangkap. Huwag nang ipagawa sa mga bata ang gawaing bahay na ito.
- Iwasan ang paggamit ng mga matapang, may matitinding amoy na mga produktong panlinis kapag buntis, lalo na ang mga may simbolo ng peligro sa tatak. Naiugnay ang mga ito sa paghalak at hika sa mga bata sa sandaling umabot sila sa edad ng pre-school. Naglalaman rin ang ilan ng mga kemikal na maaaring makaapekto sa mga hormon ng katawan.

**Pagpapasuso ang pinakamahusay! Ang mga eksperto ay sumasang-ayon na ang pagpapasuso ay ang pinakamalusog na pagpipilian para sa mga sanggol at kanilang mga ina. Habang nagpapasuso ka, tiyakin mo na magkaroon ka ng maraming pahinga at kakain ng masusustansyang pagkain na mababa sa taba ng hayop.**

Ang Canadian Partnership for Children's Health and Environment (CPCHE) ay isang pakikipagtulungan ng mga samahang pangkapaligiran, sa pampublikong kalusugan, pangangalaga sa bata, at ng mga manggagamot na nagtatrabaho nang sama-sama mula noong 2001 upang isulong ang pangangalaga sa kalusugan ng mga bata mula sa nakakalason na kemikal at polusyon. Layunin naming palaganapin ang pampublikong kamalayan at magbigay ng kapangyarihan sa mga indibidwal na pagkilos, habang sa parehong pagkakataon ay hinihimok ang pamahalaan at mga negosyo na gumamit ng mga pamproteksyong patakaran at kasanayan. Pag nagsama-sama, maaari tayong lumikha ng mas malusog na mga kapaligiran para sa mga bata.

Ang proyektong ito ay nakatanggap ng pagpopondong suporta mula sa Pamahalaan ng Ontario. Ang suportang ito ay hindi nagsasaad ng pag-endorso ng Pamahalaan ng Ontario ng mga nilalaman ng materyal na ito. Hunyo 2011