



الحفاظ على صحة منزلك وعائلتك

قلل (ي) من التعرض
للمواد الكيميائية الضارة في
منتجات العناية الذاتية



النشر: 22-04-038AR
أكتوبر ٢٠٢٢



لطلب إقامة قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة
(ADA، Americans with Disabilities Act)، اتصل
بوزارة البيئة عبر الهاتف على الرقم ٣٦٠-٤٠٧-٦٧٠٠ أو
البريد الإلكتروني على hwtrpubs@ecy.wa.gov
لخدمة ترحيل واشنطن أو الهاتف النصي اتصل بالرقم
٧١١ أو ٨٧٧-٨٣٣-٦٣٤١.

ماذا يوجد في هذه المنتجات ولماذا؟

يستخدم المصنعون المواد الكيميائية السامة في منتجات العناية الذاتية بطرق متعددة، مثل منع البكتيريا من النمو وجعل الروائح تدوم لفترة أطول. تتضمن بعض الأمثلة على منتجات العناية التي يمكن أن تحتوي على مواد كيميائية ضارة ما يلي:



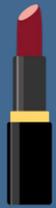
العبق والطور



طلاء الأظافر



المستحضرات والكريمات



مستحضرات التجميل
والمكياج



منتجات الشعر

ما هي منتجات العناية الذاتية؟

منتجات العناية الذاتية والعناية الشخصية هي أي شيء تضعه على شعرك أو جسمك - سواء تركته أو غسلته - لتجميل أو تطهير أو عناية نفسك. قد تكون المواد الكيميائية السامة في بعض هذه المنتجات:



مصنوعة بشكل
قانوني
من قبل الشركات
ليبيعها لك

متراكمة في أجسامنا بما يسبب
آثاراً صحية سلبية



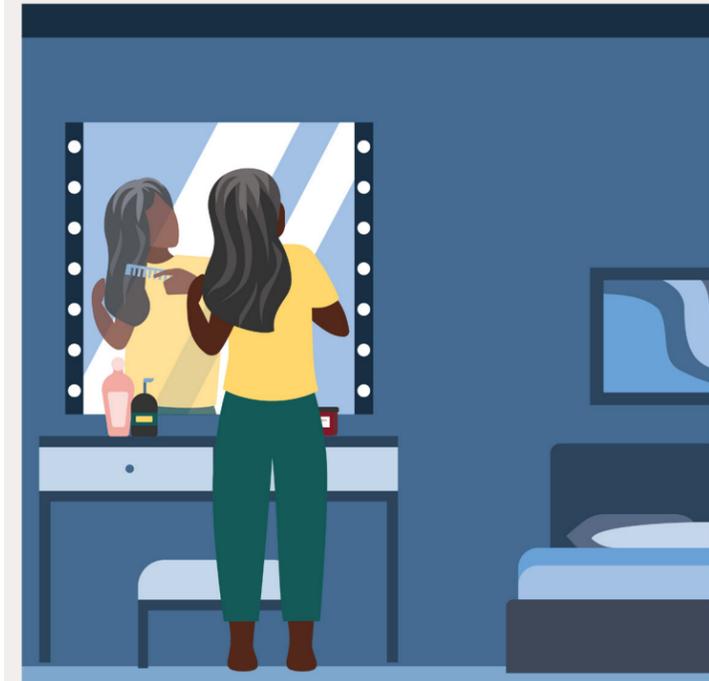
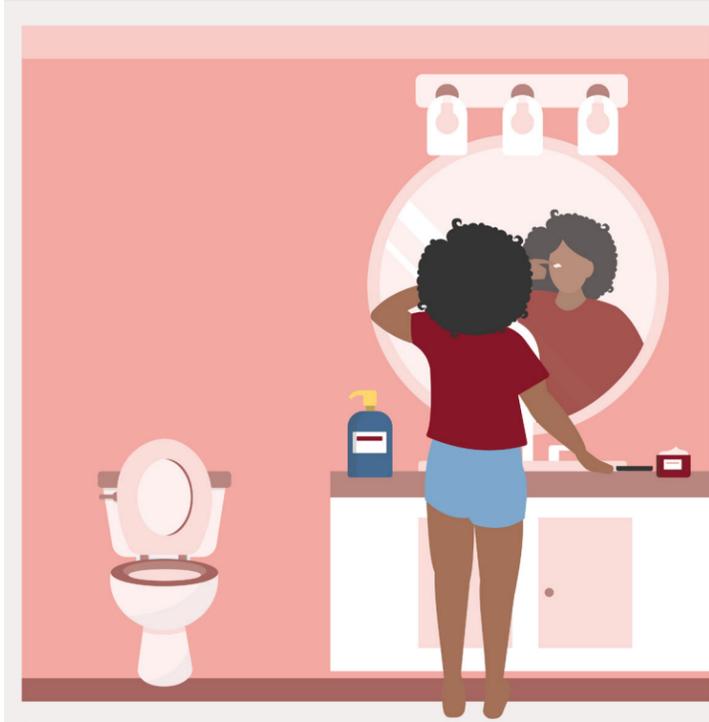
متسربة إلى البيئة بما يلحق
الضرر بالحياة البرية

سبب
لتعرض النساء، وخاصة
ذوات البشرة الملونة،
بشكل متكرر أو بمستوى أعلى،
للضرر



كيف قد أتعرض للضرر؟

عندما نستخدم المنتجات وبينما نتحلل، يمكن إطلاق المواد الكيميائية السامة. ما يحدث على بشرتنا أو شعرنا في منتجات العناية الشخصية يمكن أن ينتهي به المطاف في أجسامنا. بعد إطلاقها، يمكن أن تتراكم هذه المواد الكيميائية في منازلنا أو تهرب إلى البيئة.



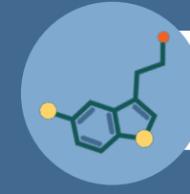
- 1 <https://www.c2ccertified.org/products/registry>
- 2 <https://www.epa.gov/saferchoice/products>
- 3 <https://www.ewg.org/skindeep/>

كيف يمكن لبعض هذه المواد الكيميائية أن تؤثر علي؟



صعوبات الحمل

التغيرات في كيفية نمو
الأطفال



التغيرات في أنظمة
الهرمونات

الضرر الذي يلحق بنمو
الدماغ



زيادة خطر الإصابة
بالسرطان

ما الذي يمكنني فعله لمنع التعرض؟

فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتقليل تعرضك للمواد الكيميائية الضارة في منتجات العناية الذاتية وغيرها من المنتجات الاستهلاكية:



قلل (ي) من التعرض للمواد الكيميائية الضارة في المنزل من خلال بعض الممارسات.

- استخدم (ي) مكنسة كهربائية مزودة بفلتر high-efficiency particulate air HEPA وقم/قومي بإزالة الغبار منزلك بشكل متكرر. يمكن أن تتجمع المواد الكيميائية السامة في الغبار والسجاد. هذا مهم بشكل خاص لحماية الأطفال والحيوانات الأليفة الذين يقضون المزيد من الوقت على الأرض.
- اترك (ي) حذاءك عند الباب. يمكننا تتبع المواد الكيميائية السامة في منازلنا على أحذيتنا.

تجنب (ي) العطور ذات المكونات غير المعروفة.

- ابحث (ي) عن كلمة «عبق» (fragrance) أو «عطر» (parfum) في قوائم المكونات - يمكن أن تتضمن هذه المكونات الآلاف من المواد الكيميائية المختلفة غير المعروفة.
- اختر/اخترتي منتجات خالية من العبق أو منتجات ذات مكونات عبقية تحمل علامات واضحة.
- تسوق لشراء منتجات العناية الشخصية التي تحمل علامة خالية من الفثالات.



ابحث (ي) عن المنتجات الخالية من المواد الكيميائية الضارة.

- ابحث (ي) عن [المنتجات المعتمدة من الألف إلى الياء \(Cradle to Cradle\)](#).¹
- اشترى منتجات معتمدة من وكالة [حماية البيئة \(EPA Safer Choice\)](#).²
- استخدم (ي) قاعدة بيانات [سكينديب \(Skindeep\)](#) لمجموعة العمل البيئية³ لمعرفة المكونات الموجودة في منتجات العناية.

