



ការរក្សាផ្ទះ និងគ្រួសាររបស់អ្នក ឱ្យមានសុខភាពល្អ

កាត់បន្ថយការប៉ះពាល់
របស់អ្នក សារធាតុគីមី
គ្រោះថ្នាក់នៅក្នុង
ផលិតផលថែរក្សាខ្លួនឯង។

 DEPARTMENT OF
ECOLOGY
State of Washington
ការបោះពុម្ពផ្សាយ៖
22-04-038KM
ខែមីនា ឆ្នាំ 2023



: ដើម្បីស្នើសុំកន្លែងស្នាក់នៅ ADA សូមទាក់ទង Ecology
តាមទូរស័ព្ទលេខ 360-407-6700 ឬអ៊ីមែលនៅ hwtrpubs@
ecy.wa.gov ។ សម្រាប់ Washington Relay Service ឬ TTY
ទូរស័ព្ទទៅលេខ 711 ឬ 877-833-6341។

តើផលិតផលទាំងនេះមានអ្វីខ្លះហើយហេតុអ្វី?

អ្នកផលិតប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីពុលនៅក្នុងផលិតផលថែរក្សាខ្លួនឯងតាមវិធីជាច្រើន ដូចជាការការពារបាក់តេរីពីការរីកលូតលាស់ និងធ្វើឱ្យក្លិនក្រអូបជាប់បានយូរ។ ឧទាហរណ៍មួយចំនួននៃផលិតផលថែរក្សាដែលអាចមានសារធាតុគីមីដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់រួមមាន៖

-  ក្លិនក្រអូប និងទឹកអប់
-  ខាត់ក្រចក
-  ទ្បូ និងក្រែម
-  គ្រឿងសម្លាង និងគ្រឿងសម្លាង
-  ផលិតផលសក

តើផលិតផលថែរក្សាខ្លួនឯងមានអ្វីខ្លះ?

ផលិតផលថែរក្សាខ្លួនឯង និងការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនគឺជាអ្វីដែលអ្នកដាក់លើសក់ ឬរាងកាយរបស់អ្នក — មិនថាអ្នកទុកវាចោល ឬលាងវាចេញនោះទេ — ដើម្បីភាពស្រស់ស្អាត សម្អាត ឬថែរក្សាខ្លួនអ្នក។ សារធាតុគីមីពុលនៅក្នុងផលិតផលមួយចំនួនអាច៖



ស្របច្បាប់
ធ្វើឡើងដោយក្រុមហ៊ុន
ហើយលក់ឱ្យអ្នក

បង្កើតឡើងនៅក្នុងខ្លួនរបស់យើង និងបណ្តាលឱ្យផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់សុខភាព





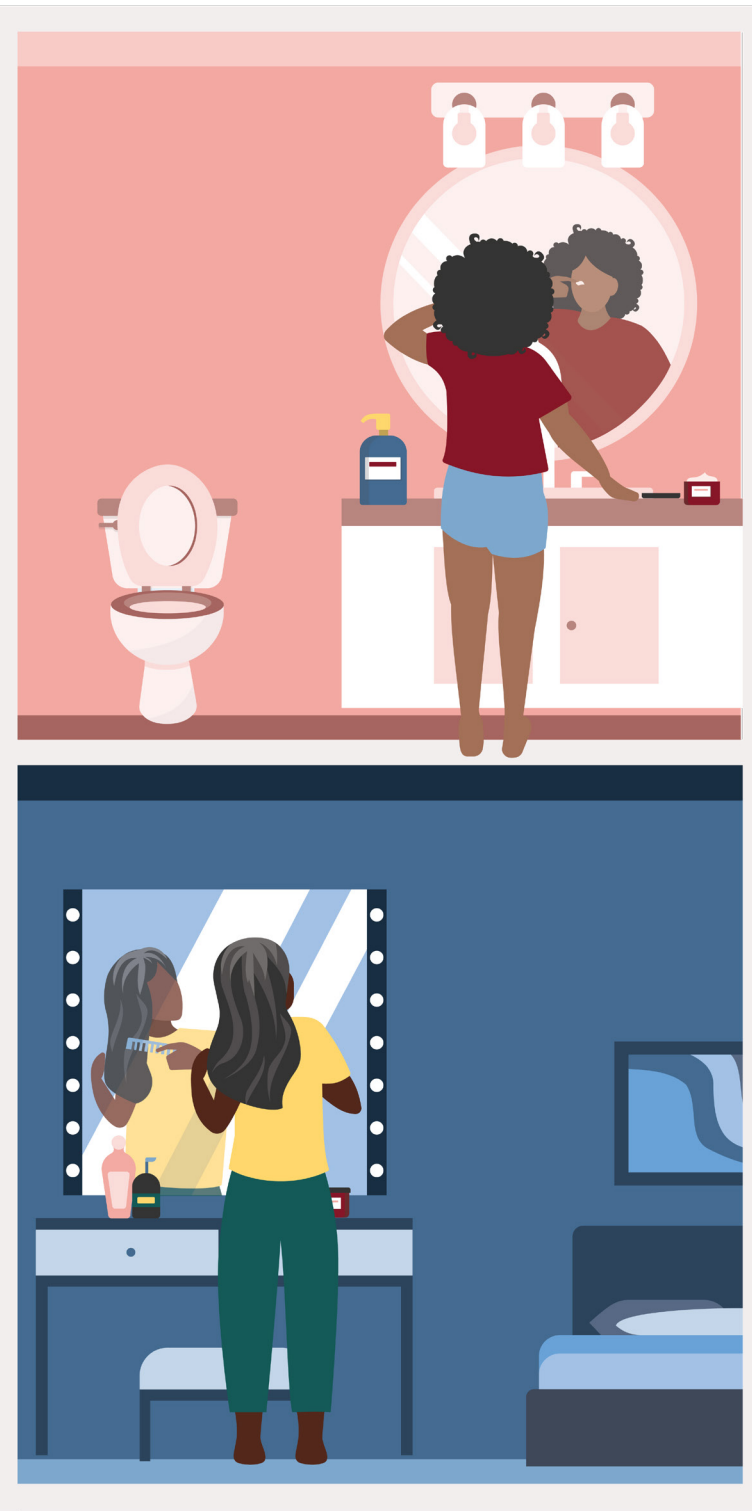
គេចខ្លួនទៅក្នុងបរិស្ថាន និងបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សត្វព្រៃ

បង្ហាញស្រ្តីជាពិសេសស្រ្តីដែលមានពណ៌សម្បុរ ញឹកញាប់ជាង ឬនៅកម្រិតខ្ពស់





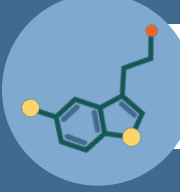

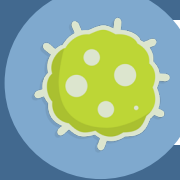
តើខ្ញុំអាចលាតត្រដាង យ៉ាងដូចម្តេច?

នៅពេលដែលយើងប្រើប្រាស់ផលិតផល ហើយនៅពេលដែលវាខូចគុណភាព សារធាតុគីមីពុលអាចត្រូវបានបញ្ចេញ។ អ្វីដែលកើតមានលើស្បែក ឬសក់របស់យើងនៅក្នុងផលិតផលថែរក្សាផ្ទាល់ខ្លួនអាចបញ្ចប់នៅក្នុងខ្លួនរបស់យើង។ បន្ទាប់ពីបានបញ្ចេញ សារធាតុគីមីទាំងនេះអាចបង្កើតបាននៅក្នុងផ្ទះរបស់យើង ឬគេចចូលទៅក្នុងបរិស្ថាន។



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

តើសារធាតុគីមីទាំងនេះខ្លះអាចប៉ះពាល់ដល់ខ្ញុំយ៉ាងដូចម្តេច?

-  ការលំបាកក្នុងការមានផ្ទៃពោះ
-  ការផ្លាស់ប្តូររូបរាងអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ
-  ការផ្លាស់ប្តូរប្រព័ន្ធអ័រម៉ូន
-  ប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍន៍ខួរក្បាល
-  ការកើនឡើងហានិភ័យនៃជំងឺមហារីក

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីដើម្បី ការពារការប៉ះពាល់?

នេះគឺជាជំហានមួយចំនួនដែលអ្នកអាចអនុវត្តដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុគីមីដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងផលិតផលថែរក្សាខ្លួនឯង និងផលិតផលប្រើប្រាស់ផ្សេងទៀត៖



កាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុគីមីដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់នៅផ្ទះជាមួយនឹងការអនុវត្តមួយចំនួន។

- ប្រើម៉ាស៊ីនបូមចូលិជាមួយតម្រង HEPA ហើយសម្អាតផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់។ សារធាតុគីមីពុលអាចប្រមូលផ្តុំនៅក្នុងចូលិ និងកំរាលព្រំ។ នេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសដើម្បីការពារកុមារ និងសត្វចិញ្ចឹមដែលចំណាយពេលច្រើននៅលើតម្កល់។
- ទុកស្បែកជើងរបស់អ្នកនៅមាត់ទ្វារ។ យើងអាចតាមដានសារធាតុគីមីពុលចូលទៅក្នុងផ្ទះរបស់យើងនៅលើស្បែកជើងរបស់យើង។

ជៀសវាងក្លិនក្រអូបដែលមានគ្រឿងផ្សំមិនស្គាល់។

- រកមើលពាក្យ "ក្លិនក្រអូប" ឬ "parfum" នៅលើបញ្ជីគ្រឿងផ្សំ - គ្រឿងផ្សំទាំងនេះអាចរួមបញ្ចូលសារធាតុគីមីមិនស្គាល់ផ្សេងៗគ្នារាប់ពាន់។
- ជ្រើសរើសផលិតផល ឬផលិតផលគ្មានក្លិនដែលមានស្លាកសញ្ញាច្បាស់លាស់។
- ទិញផលិតផលថែរក្សាផ្ទាល់ខ្លួនដែលមានស្លាកថាគ្មាន phthalate ។



ស្វែងរកផលិតផលដោយគ្មានសារធាតុគីមីបង្កគ្រោះថ្នាក់។

- រកមើល ផលិតផលដែលបានបញ្ជាក់ Cradle to Cradle¹
- ទិញ ផលិតផលដែលទទួលស្គាល់ដោយ EPA Safer Choice²
- ប្រើ មូលដ្ឋានទិន្នន័យ Skindeep របស់ក្រុមការងារបរិស្ថាន³ ដើម្បីស្វែងយល់ថាតើធាតុផ្សំណាមួយដែលមាននៅក្នុងផលិតផលថែរក្សារបស់អ្នក។