



PAGPAPANATILI SA *KALUSUGAN* NG IYONG TAHANAN AT PAMILYA

Bawasan ang iyong pagkalantad sa
**NAKAKAPINSALANG KEMIKAL
SA MGA PRODUKTONG PARA SA
PANGANGALAGA SA SARILI**



Publikasyon: 22-04-038TL
Marso 2023



Upang humiling ng tulong gamit ang Batas ng para sa mga Amerikanong May Kapansanan (Americans with Disabilities Act, ADA), tawagan ang Ecology sa numerong 360-407-6700 o mag-email sa hwtrpubs@ecy.wa.gov. Tumawag sa 711 o 877-833-6341 para sa Washington Relay Service o TTY.

ANO ANG NASA MGA PRODUKTONG ITO **AT BAKIT?**

Ang mga tagagawa ay gumagamit ng mga nakakalasang kemikal sa mga produkto para sa pangangalaga sa sarili sa maraming paraan, gaya ng pagpigil sa mga baktirya na dumami sa balat at pagpapanatili sa pabango nang mas matagal. Ang ilang halimbawa ng pangangalagang produkto na maaaring may masamang kemikal ay:



Mga pabango



Kyutiks



Mga losyon o
krema



Mga
pampaganda at
makeup



Produkto sa buhok

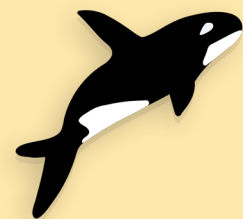
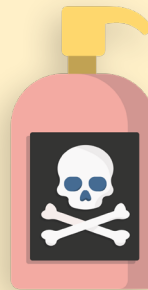
ANO ANG MGA **PRODUKTONG PARA** **SA PANGANGALAGA SA SARILI?**

Ang mga produkto at para sa sarili at pangangalaga sa sarili ay anumang ginagamit sa buhok o katawan— maaaring ipinapahid lang at hinahayaan o hinuhugasan—upang pagandahin, linisan, o pangalagaan ang katawan. Ang mga nakakalasang kemikal sa ilan sa mga produktong ito ay:



Legal
na ginawa ng mga
kompanya
at ibinebenta
sa iyo

Naiipon sa ating
katawan at
nagdudulot ng
negatibong
epekto sa ating
kalusugan



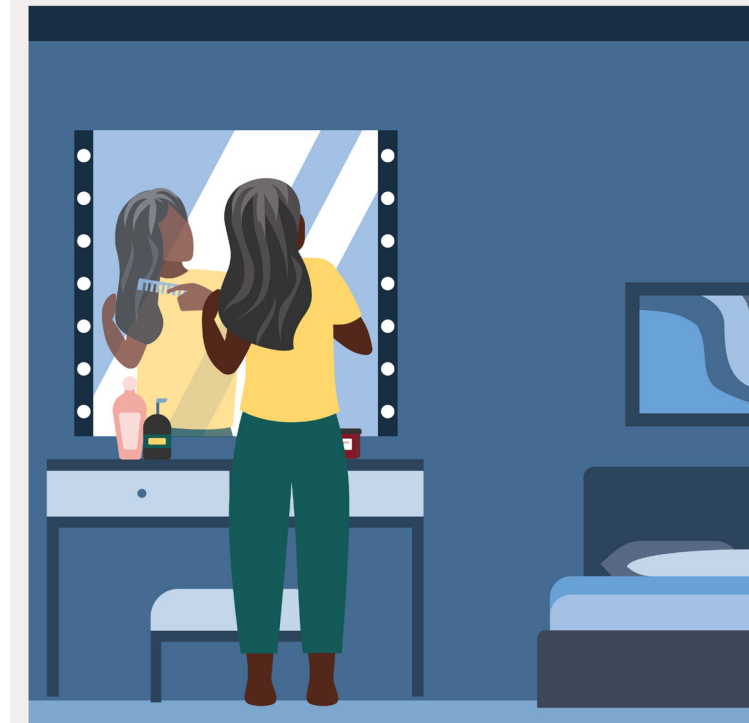
Napupunta sa
kapaligiran at
nakakapinsala
sa mga buhay-
ilang

Iantad ang mga
kababaihan, lalo
na ang mga may
kulay,
nang mas madalas o sa
mas mataas na antas



PAANO AKO **NAHAHANTAD DITO?**

Kung gumagamit tayo ng produkto habang nagtatagal ito, maaaring may mga lumalabas na nakakalasang mga kemikal. Ang anumang napupunta sa ating balat at buhok sa mga produkto sa sarili ay napunpunta sa ating katawan. Matapos makalabas, ang mga kemikal na ito ay naiipon sa ating tahanan o napupunta sa kapaligiran.



PAANO **AKO** MAAAPEKTUHAN NG MGA KEMIKAL NA ITO?

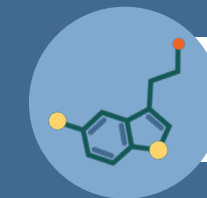


Mga paghihirap
kung buntis

Pagbabago
sa paglaki ng
mga bata



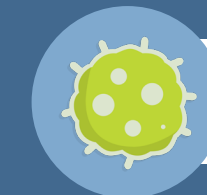
Pagbabago sa
mga sistema
ng hormone



Masama sa
pagdebelop ng utak



Dagdag na
panganib na
magkakanser



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

ANO ANG MAGAGAWA KO **UPANG MAIWASAN ANG PAGKAHANTAD?**

Narito ang ilang mga hakbang na puwede mong gawin upang mabawasan ang iyong pagkahantad sa mga masasamang kemikal mula sa mga produkto para sa pangangalaga sa sarili at iba pang produkto:



Bawasan ang paggamit sa mga nakakapinsalang kemikal sa bahay sa pamamagitan ng ilang gawain.

- Gumamit ng vacuum na may High Efficiency Particulate Air (HEPA) filter at ugaliing magpunas ng alikabok palagi. Maaaring maipon sa mga alikabok at karpeta ang mga nakalalasang mga kemikal. Mahalaga ito para maprotektahan ang mga bata at alagang hayop na mas madalas na nasa sahi.
- Iwan ang sapatos sa may pintuan. Maaari nating i-track ang mga nakalalasang kemikal sa ating tahanan gamit ang ating sapatos.

Iwasan ang mga pabangong may hindi kilalang sangkap.

- Tingnan ang mga salitang “fragrance” o “parfum” sa listahan ng mga sangkap—ang mga sangkap na ito ay maaaring may ilang libong hindi kilalang kemikal.
- Pumili ng walang amoy na mga produkto o produktong may malinaw na listahan ng mga pabangong sangkap.
- Bumili ng mga pansariling produkto na may markang phthalate-free.



Maghanap ng produkto na walang nakalalasang kemikal.

- Humanap ng [mga produktong sertipikado ng Cradle to Cradle](#).¹
- Bumili ng [mga produktong sertipikado ng Environmental Protection Agency \(EPA\) Safer Choice](#).²
- Gamitin ang [database ng Environmental Working Group's Skindeep](#)³ upang alamin kung aling mga sangkap ang nasa iyong mga pansariling produkto.

@ Sahar@motherafrica.org

@ Kholoud@motherafrica.org

ecology.wa.gov/ToxicFreeTips

@ SaferProductsWA@ecy.wa.gov

