

### Ο αέρας που αναπνέω

Η μόλυνση του περιβάλλοντος άλλαξε δραματικά την ποιότητα του αέρα που αναπνέουμε, είτε ζούμε στην πόλη, είτε στην εξοχή.

Ο αέρας που μας περιβάλλει περιέχει σκόνη, χημικές ενώσεις, και μικροσωματίδια βλαπτικά για την υγεία μας. Όσο πιο επιβαρυνμένη σε επίπεδο μόλυνσης είναι μία περιοχή, τόσο μεγαλύτερο δυνητικά πρόβλημα υγείας αναμένεται να έχουν οι κάτοικοί της.

Το κάθε άτομο ξεχωριστά νοιώθει συχνά ανήμπορο να αποτρέψει τη μόλυνση του περιβάλλοντος, με αποτέλεσμα την αδράνεια και την παθητικότητα.

### Η ατομική προσπάθεια και δράση μπορεί να αλλάξει τον κόσμο

Τα φυτά απορροφούν τους ρύπους και φιλτράρουν τον αέρα. Βάλτε φυτά στον εσωτερικό και εξωτερικό χώρο του σπιτιού σας.

### Φροντίζω τον αέρα που αναπνέουμε

- ▶ **Ανανεώνω συχνά τον αέρα των εσωτερικών χώρων**
- ▶ **Δεν καπνίζω σε εσωτερικούς χώρους, ιδιαίτερα αν υπάρχουν παιδιά**
- ▶ **Αποφεύγω τη χρήση σπρέι που επιβαρύνουν το περιβάλλον**
- ▶ **Χρησιμοποιώ όσο το δυνατόν λιγότερο το αυτοκίνητο**
- ▶ **Αποφεύγω την καύση υγρών καυσίμων σε ανοικτούς χώρους**
- ▶ **Αποφεύγω την καύση σκουπιδιών στην εξοχή**
- ▶ **Ανάβω το τζάκι όσο λιγότερο γίνεται**
- ▶ **Όταν ανακαινίζω ή βάφω το σπίτι μου, προτιμώ προϊόντα φιλικά προς το περιβάλλον**

**Παρά το ότι η ποιότητα του αέρα συχνά είναι επιβαρυνμένη, η εσωτερική ρύπανση συνήθως είναι χειρότερη.**

**Έτσι, αερίζω τακτικά το σπίτι ώστε να μη συγκεντρώνονται οι εσωτερικοί ρύποι σε βλαπτικό επίπεδο**

**Εμείς και τα παιδιά μας  
είμαστε μέρος του ευρύτερου  
περιβάλλοντος.  
Αν μάθουμε με ευαισθησία  
να το προστατεύουμε,  
φροντίζουμε αποτελεσματικότερα  
την υγεία μας**

**Προστατεύω  
το περιβάλλον**

**Φροντίζω  
την υγεία μου**

**Τι Αγγίζω, Τι Αναπνέω**



Ινστιτούτο  
Υγείας  
του Παιδιού

Κέντρο Υγείας του Παιδιού  
Οικολογικό Εργαστήριο Δήμου Καισαριανής



Το σχέδιο αυτό υλοποιείται με χρηματοδότηση της Γενικής Γραμματείας Νέας Γενιάς, μέσω του προγράμματος Νεολαία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής -Δράση 3.1 "Πρωτοβουλίες Νέων" με το ποσό των 5000€.

Το περιεχόμενο αυτού του σχεδίου δεν απηχεί απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Κοινότητας ή της Ε.Ε.Υ. Και δεν μπορεί να συνενδύεται την ευθύνη της Ε.Κ ή της Ε.Ε.Υ.

# Προστατεύω το περιβάλλον, φροντίζω την υγεία μου

## Η χημεία παντού

Τα τελευταία χρόνια χαρακτηρίζονται από την τεράστια παραγωγή χημικών ουσιών, με τις οποίες ερχόμαστε σε επαφή εκούσια ή ακούσια καθώς βρίσκονται στον αέρα, το χώμα, τη σκόνη.

Αρκετές από τις ουσίες αυτές είναι βλαπτικές για τον ανθρώπινο οργανισμό με συνέπειες άμεσες ή μακροπρόθεσμες.

Αυτό εξαρτάται κυρίως από τη συγκέντρωσή τους, στο σώμα μας.

Ορισμένες ουσίες αθροίζονται στον οργανισμό επειδή δεν διασπώνται και δεν απεκκρίνονται.

**Με ανάλογο τρόπο επιβαρύνεται και το περιβάλλον, αφού κάποιες από τις ουσίες αυτές μένουν σταθερές και μπορούν να μολύνουν για πολλές δεκαετίες τον αέρα ή το χώμα**

## Πώς παίρνουμε όλες αυτές τις βλαπτικές ουσίες;

Με το φαγητό που τρώμε, το νερό που πίνουμε, τον αέρα που αναπνέουμε, τα καλλυντικά που βάζουμε στο δέρμα μας.

## Τα παιδιά είναι ευάλωτα

Τα παιδιά κινδυνεύουν πιο πολύ από τους ενήλικες γιατί:

- ✓ Θα εκτεθούν και θα αθροίσουν για περισσότερα χρόνια επικίνδυνες ουσίες.
- ✓ Έρχονται σε επαφή με το χώμα, το πάτωμα, το γρασίδι και απορροφούν περισσότερες τοξικές ουσίες.
- ✓ Η συγκέντρωση των ουσιών στον οργανισμό τους είναι μεγαλύτερη, γιατί προσλαμβάνουν περισσότερες και αποβάλλουν λιγότερες.

## Ο ρόλος του δέρματος

Το δέρμα καλύπτει και προστατεύει το σώμα. Αποτελεί φραγμό στην είσοδο βλαπτικών ουσιών και μικροβίων.

**Όμως ο φραγμός του δέρματος δεν είναι αδιαπέραστος για τις τοξικές ουσίες και την ακτινοβολία**

## Με τι ουσίες έρχεται σε επαφή το δέρμα μας; Πώς να το προστατέψουμε;

Το δέρμα μας έρχεται σε επαφή με καλλυντικά, καθαριστικά, εντομοκτόνα, φυτοφάρμακα, χρώματα, σκόνη, χώμα, μέταλλα κλπ. Δεν είναι δυνατόν να αποφύγουμε όλες τις ουσίες, μπορούμε όμως:

- ▶ να τις απομακρύνουμε, όσο το δυνατό γρηγορότερα από το δέρμα μας
- ▶ να μετριάσουμε τη χρήση τους
- ▶ να επιλέγουμε ουσίες φυσικές, που είναι ασφαλείς για το σώμα, αλλά και για το περιβάλλον

## Πλένουμε πάντοτε τα χέρια μας

- ▶ Αν έχουμε χρησιμοποιήσει για οποιονδήποτε λόγο διάφορες ουσίες π.χ. φυτοφάρμακα, εντομοκτόνα, χρώματα κλπ
- ▶ Όταν επιστρέφουμε σπίτι από τη δουλειά, το σχολείο ή το παιχνίδι
- ▶ Πριν πιάσουμε οποιαδήποτε τροφή
- ▶ Όταν έχουμε παίξει με οποιοδήποτε ζώο ακόμη και κατοικίδιο
- ▶ Όταν έχουμε πιάσει αντικείμενα σε δημόσιους χώρους
- ▶ Όταν έχουμε χρησιμοποιήσει την τουαλέτα