

# כימיקלים רעילים והיריון

10 עצות לצמצום החשיפה לכימיקלים רעילים במהלך היריון ואחריו



חומרים מרככים  
(PLASTICIZERS)

1 הימנעו מאכילה, שתייה ואחסון של מזון בכלי פלסטיק



ביספנולים  
(ביספנול A, ביספנול S  
ביספנול B, ביספנול F)

2 הימנעו מחימום מזון במיקרוגל בכלי פלסטיק



כימיקלים  
פרפלוורואלקיליים  
ופוליפלוורואלקיליים  
(PFAS)

3 בשלו בכלים העשויים ברזל יצוק או נירוסטה, ולא בכלים עם ציפוי (נון-סטיק) ציפוי לא-דביק



כספית

4 הימנעו מאכילת דגים עתירי כספית



חומרי הדברה

5 כשאפשר, אכלו מזון טרי ואורגני



פתלאטים

6 צמצמו את השימוש במוצרי קוסמטיקה



פרכלוראתילן  
(PERC)  
וטריכלוראתילן  
(TCE)

7 הימנעו מניקוי יבש ומשימוש בחומרים מסירי כתמים



עופרת

8 בעת ניקוי השתמשו במטלית לחה



מעכבי בעירה  
(OPFRs, PBDEs)

9 הימנעו ממוצרי צריכה המכילים מעכבי בעירה

10 חילצו נעליים בכניסה הביתה

מה אנשי מקצועות הבריאות וקובעי מדיניות יכולים לעשות?



לקדם מדיניות המונעת חשיפה לכימיקלים רעילים בסביבה



לפעול להבטחת מערכת מזון בריאה לכלל האוכלוסייה



לשלב את התחום של בריאות וסביבה במערך הטיפול הרפואי



לתמוך בצדק סביבתי