



JUHEND: VABANEGE OHTLIKEST AINETEST OMA KODUS!

SISUKORD

Peatükk 1:	Sissejuhatus	4
1.1	Juhendist	4
1.2	NonHazCity projektist	6
1.3	Kuidas seda juhendit kasutada?	7
Peatükk 2:	Majapidamise kontrollimine tubade kaupa	8
2.1	Garderoob	8
2.2	Elutuba	10
2.3	Köök	12
2.4	Vannituba	16
2.5	Lastetuba	18
2.6	Panipaik ja koristamine	20
Peatükk 3:	Ohtlikud ained ja terviseriskid	23
Peatükk 4:	Teave piktogrammide, koodide ja ökomärgiste kohta	26
4.1	Ohupiktogrammide ohtlike ainete klassifitseerimiseks	26
4.2	Plasti identifitseerimiskoodid	26
4.3	Piktogrammide köögitarvete õigeks kasutamiseks	28
4.4	Ökomärgised	30
Peatükk 5:	Puhastusvahendite retseptid	32
Peatükk 6:	Peamised soovitused & lühike kontrollnimekiri	34
6.1	Peamised soovitused	34
6.2	Lühike kontrollnimekiri	36

1.1 Juhendist

Ohtlikud ained on meie kodudes üldlevinud: enamik esemeid ja tooteid, mida me oma kodumajapidamises iga päev kasutame, on oma omadused saanud teatavate sünteetiliste ainete sisalduse ja lisamise tõttu.

Kosmeetikatooted säilivad kauem tänu säilitusainetele, plastist toidupakendite pehmuse ja sileduse tagavad plastifikaatorid ning elutoa kardinad ei sütti tänu leegiaeglustitele. Kahjuks on mõned neist ainetest ohtlikud ja kahjulikud meie tervisele ning keskkonnale.

Me puutume nende ainetega kokku iga päev. Me sööme neid, kui tarbime plastpakendis toitu, joomme neid plastpudelist vett võttes, hingame neid sisse PVC-põrandakatetega ruumides ning puudutame neid sisaldavaid tekstiile ja joogamatte. Need on vaid mõned näited meie igapäevastest kontaktidest kemikaalidega. Liites kokku kõik kokkupuuted ohtlike aineid sisaldavate materjalidega saame aga märkimisväärse summaarse kokkupuuteaja.

Me puutume kahjulike ainetega kokku iga päev, nädalast nädalasse, kuust kuusse ja aastast aastasse. See ei tähenda, et me kõik tingimata haigeks jääksime. Kuid mõned meist jäävad!

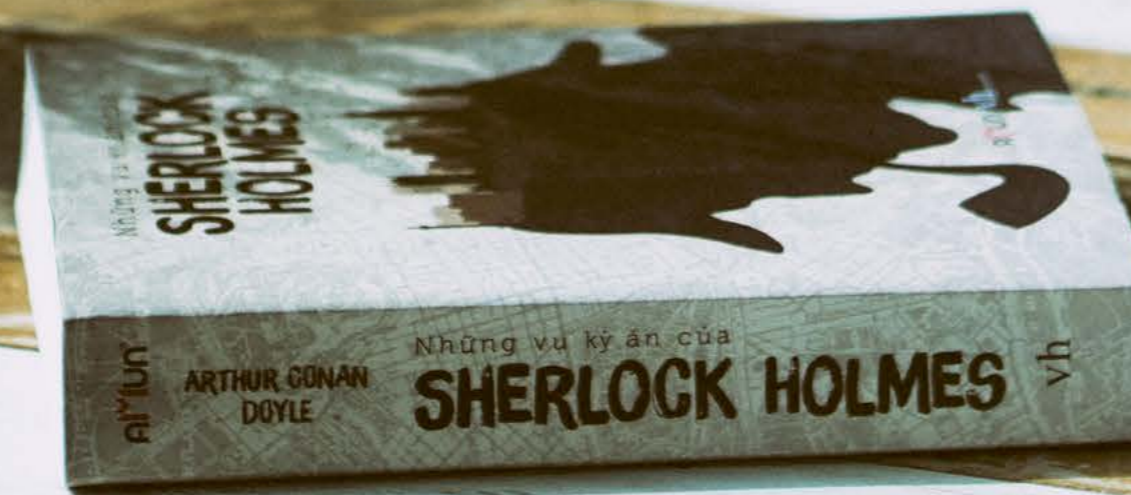
Tegelikult pole pikaajalise ja paljude erinevate kemikaalidega kokkupuute tagajärgi kuigi hästi uuritud,

kuna meetodika on väga keeruline ja probleem on alles suhteliselt uus. Vastavad uuringud võtavad aega aastakümneid ja käsitlevad probleemi, mille puhul põhjuse ja tagajärje vahelist seost on väga raske näidata.

Arvatakse, et paljud neist ainetest põhjustavad vähki, allergiaid, viljakusprobleeme ning arenguhäireid imikutel ja lastel. Mõned ained, mille molekulaarstruktuur on hormoonidega nii sarnane, et meie keha võib neid valesti tõlgendada, võivad meie hormoonsüsteemi tasakaalust välja viia juba väga väikestes kogustes (nn hormoon- ehk endokriinsüsteemi kahjustavad ained).

Teaduslike uuringute puudumise ja uute kemikaalide pideva väljatöötamise tõttu on riikide ja ELi seadusandlus kodanike kaitsmisel kahjulike ainetega kokkupuute eest praegu ajast maha jäänud. Seetõttu peame kodanike ja tarbijatena tegutsema meie ise! Peame nii palju kui võimalik vähendama potentsiaalselt ohtlike toodete ja materjalide kasutamist ning kokkupuudet nendega. Samuti peame andma märku, et soovime süsteemi muutmist ja mürkidevabu lahendusi.

Esimene samm on teadlikuks saamine ja vabanemine ohtlikest ainetest meie kodudes. See juhend näitab, kuidas seda teha, viies teid toast tuppa läbi kogu majapidamise.





1.2 NonHazCity projektist

See juhend töötati välja Interreg projekti NonHazCity (www.thinkbefore.eu) raames. Projektmeeskonda kuuluvad partnerid erinevatest Läänemere-äärsetest riikidest, sh eksperdid teadusasutustest, valitsusvälistest organisatsioonidest, kohalikest omavalitsustest ja ettevõtetest. Projekt näitab võimalusi vähendada ohtlike ainete heitkoguseid Läänemere ülesvoolu asuvatest allikatest: meie igapäevaelust kodudes ja töökohtadest linnas. NonHazCity julgustab omavalitsusi seadma heitmete vähendamise eesmärgi ja välja töötama kemikaalide tegevuskavu, et minimeerida heitkoguste allikaid oma üksustes, ettevõtetes ja eratarbijatel - kõigil linnas tegutsevatel inimestel.

Lisateavet projekti ja ohtlike ainete kohta leiate www.thinkbefore.eu.

Ohtlikud ained on inimsilmale nähtamatud, kuid neid kasutatakse kõikjal: paljudes toodetes, materjalides ja kaupades. NonHazCity tõstab esile nende kasutusvaldkondade paljusust ja propageerib konkreetseid vähendamisvõimalusi ning võimaluse korral ohutuid alternatiive, mida meie linnade erinevad asjalised saaksid kasutada. NonHazCity eesmärk on saavutada teema ühiskondlik nähtavus ja lisada see omavalitsuste otsustajate poliitilisse päevakorda. Projekti siht on muuta kemikaaliriski juhtimine kõigi asjaks - alustades meie kodudest ning lõpetades meie töökohtade ja kogu muu tegevusega linnas.

1.3 Kuidas seda juhendit kasutada?

Juhend annab samm-sammult juhiseid, kuidas vabaneda ohtlikest ainetest oma kodus, viies teid toast tuppa läbi kogu majapidamise.

2. peatükk annab teavet selle kohta, mida otsida, eemaldada või asendada, et vältida ohtlikke aineid kodu erinevates ruumides. See sisaldab kontrollnimekirju, mida saate täita ja korrata seda mõne aja (nt 6 kuu) pärast, et näha tehtud muudatuste edukust ja lahendamata probleeme.

Enamikus tubades algab kontrollimine kasutatavate esemete ja toodete loendamisega. Enamik meist omab palju rohkem asju ja tooteid, kui me vajame või kasutame. Seega on meie kodudest ohtlike ainete eemaldamise esimene samm need esemed välja selgitada. Kui elate perekonnas, küsige tuge ka teistelt ja alustage oma asjade inventuurist, enne kui kogu pere asju loendama asute - samm-sammult on juhtlause!

3. peatükk pakub põhjalikku teavet ohtlike ainete ning nende mõju kohta tervisele ja keskkonnale.

4. peatükk annab teavet levinumate piktogrammide tähenduse kohta, sh ohupiktogrammid, plasti identifitseerimiskoodid, kööginõude kasutusjuhised ja ökomärgised.

5. peatükist leiate kasulikke retsepte, mille järgi saate ise valmistada ohutuid puhastus- ja kosmeetikavahendeid.

6. peatükis on toodud peamised soovitusel ja kontrollnimekirjad, mis aitavad teil kiiresti (kuid mitte kõikehõlmavalt) vabaneda ohtlikest ainetest oma kodus. Nimekirju saab hõlpsalt välja printida, et paigutada need meeldetuletuseks mõnda nähtavasse kohta (nt külmkapi uksele).

Näpunäiteid, kuidas vähendada kokkupuudet ohtlike ainetega kodus, leiate ka videost:
<https://vimeo.com/453208143>



Peatükk 2: Majapidamise kontrollimine tubade kaupa

2.1 Garderoob

Pole vahet, kas kallis või odav riideese - tootmise ajal puutuvad rõivad kokku mitmesuguste kemikaalidega. Tekstiili- ja moetööstuses kasutatakse üle 20 000 erineva kemikaali. See on umbes 30% kogu maailmas kasutatavatest kemikaalidest! Paljud neist kemikaalidest on inimeste

tervisele ja keskkonnale kahjulikud, näiteks asovärvid, paljud lahustid ja leegiaeglustid. Niisiis algab teekond kemikaaliohutu garderoobi juurde juba poest, küsides müüjalt ohtlike ainete kohta.

KONTROLL: Kui paljusid oma riietest tegelikult kannate?

On teie valik, kas loete iga pereliikme iga soki ja pesutüki või keskendute ühele inimesele ja ainult üleriieetele. Eesmärk ei ole jõuda korrektse loendustulemuseni, vaid saada ülevaade, milliseid tekstiile kannate.

Vabaneged riietest ja jalanõudest, mida te regulaarselt ei kannate. Kaaluge nende äraandmist oma sõpradele või mittetulundusühingutele.

KONTROLL: Kui paljudel teie riietest on ökomärgised ja millised?

Kui teie riided on ökomärgisega, leiate selle teabe tavaliselt neile ömmeldud väikestelt siltidelt.

Märgis	Kontrolli tulemus	Märgis	Kontrolli tulemus
			
			
			
			
			



KONTROLL: Millistest materjalidest on teie riided tehtud?

Leiate selle teabe tavaliselt riietele ömmeldud väikestelt siltidelt.

Materjal	Kiu tüüp	Kontrolli tulemus
Puuvill	Looduslik kiud (taimne)	
Lina	Looduslik kiud (taimne)	
Vill	Looduslik kiud (loomne)	
Nahk	Looduslik kiud (loomne)	
Viskoos	Osaliselt looduslik, osaliselt sünteetiline	
Polüuretaan	Sünteetiline kiud (plast)	
Kunstnahk	Sünteetiline kiud (plast)	
Polüamiid (nailon)	Sünteetiline kiud (plast)	
Polüester	Sünteetiline kiud (plast)	
Akrüül	Sünteetiline kiud (plast)	
Elastaan	Sünteetiline kiud (plast)	

-  Kasutage sünteetiliste materjalide asemel naturaalsest materjalidest rõivaid ja jalatseid. Kuid pöörake tähelepanu nahale: nahk on sageli pargitud ja värvitud ohtlike kemikaalide abil.
-  Vältige tugeva kemikaalilõhnaga riideid ja jalatseid.
-  Ujumis- ja õueriietuse puhul otsige silte „PFOA-vaba“, „PFC-vaba“ ja „Fluorosüsivesinikuvaba“. PFC aineid, sh PFOAd, kasutatakse pindade vett- ja mustusthülgavaks muutmiseks (eriti õueriietuse impregneerimiseks) ning kõrvaltoimena võivad need kahjustada hormoonsüsteemi. Lisateavet nende ainete kohta leiate 3. peatükist.
-  Eelistage puuvillaseid spordirõivaid plastkiududest (polüamiid, polüester, akrüül jne) valmistatud rõivastele. Viimased võivad sisaldada biotsiide või nanohõbedat. Biotsiidid on ained, mis tapavad baktereid ja muid mikroorganisme. Nanohõbe on antibakteriaalne ja võib kehasse koguneda.
-  Valige ilma trükipildita riided. Trükitud motiivid võivad sisaldada kahjulikke aineid, näiteks mitmesuguseid plastifikaatoreid, PVCd või polütsükliisi aromaatsed süsivesinikke (PAH).
-  Ostke ökomärgisega tooteid. Lisateavet ökomärgiste kohta leiate 4. peatükist.
-  Plastist (polüamiid, polüester, akrüül jne) rõivad võivad pesuvette eraldada mikroplasti ja soodustavad ka higistamist. Parem vältige neid.
-  Uute rõivaste ostmise asemel külastage uuskasutuskeskusi, kirbuturge, riietevahetusüritusi või veebipõhiseid kasutatud asjade ostu-müügi platvorme. Tavaliselt on ohtlikud ained kasutatud riietest paljukordse pesemise tagajärjel juba välja pestud.
-  Vältige pesuvärskendajaid ja kingadeodorante, kuna need võivad sisaldada tarbetuid biotsiide ja/või kunstlikke lõhnaaineid. Deodorandi asemel võite jalanõudesse puistata soodat, lasta seista üle öö ja seejärel ära pühkida.
-  Kaaluge riie ümbertegemise ja materjali taaskasutuse võimalusi. Looge vanadest rõivastest uusi lemmikuid või viige katkised riided rätsepatöökojadesse või paranduskohvikutesse.
-  Vältige riideid, millel on silt „mitte triikida“, „kortsumiskindel“ või „pesta enne kandmist“. Need sisaldavad sageli kahjulikke kemikaale!
-  Peske keskkonnasõbralikul viisil: käivitage ainult täielikult täidetud masin ja kasutage ökomärgisega pesuvahendit või pesupalli. Vältige pesuloputusvahendeid (kangapehmedajaid), kuna need on keskkonnale kahjulikud ning võivad sisaldada allergeenseid lõhna- ja värvaineid. Temperatuur 30 °C on keskmiselt määratud pesu jaoks täiesti piisav.
-  Vältige putukatõrjevahendeid ja kasutage nende asemel looduslikke tooteid, nagu näiteks lavendel ja seedripuu.
-  Ärge ostke odavaid ehteid, kuna need sisaldavad mõnikord allergeene, nagu nikkel või plii, mis võivad lootel ja väikelastel põhjustada neuroloogilisi kahjustusi.



2.2 Elutuba

Elutoas võib leida mitmesuguseid ohtlike kemikaalide allikaid. Näiteks kahjulikud leegiaeglustid ja plastifikaatorid, mis eralduvad mööblist, põrandakattest, seinavärvist, elektroonikast ja kaablitest, aga ka tekstiilidest, nagu kardinad, vaibad ja padjad. Nende kemikaalide pidev eraldumine tähendab tavaliselt pidevat kokkupuudet, mistõttu need jõuavad meie organismi nahaga kokkupuutel ja hingamisel.

Elutoa esemete, näiteks kardinade või riulite asendamine ei pruugi olla sama lihtne kui kööginõude vahetamine. Siin on mõned soovitused selle kohta, mida saate oma elutoas teha ilma uut mööblit ostmata, ja mõned ideed, mida tuleks kaaluda, kui otsustate oma elutuba põhjalikumalt uuendada.

KONTROLL: Kus paiknevad teie elektroonilised seadmed?

Kas küttekeha läheduses on kaableid? Kui jah, siis paigutage need kusagile mujale, kus need ei ole kuumuse käes.

Info: Kaablid on sageli valmistatud PVCst, mis võib sisaldada lisandeid, näiteks ftalaate. Juhtmete ja seadmete kuumenemisel võivad kahjulikud kemikaalid aurustuda.

Hoidke elektroonikaseadmete ümbrus tolmust puhtana ja õhutage elutuba väga sageli. Kemikaalid kogunevad tolmu sisse. Eriti oluline on tolmu eemaldamine elektrooniliste seadmete ümbrusest, kuna need eraldavad nii leegiaeglusteid kui ka ftalaate. Vältige tolmu uhtmist kraanikaussi, kuna see tähendab, et saasteainete probleemiga peavad tegelema reoveepuhastid. Tühjendage tolmuimeja/visake tolm prügikotti.

Hoidke ruumi temperatuur alla 21 °C (jahedamas eraldub vähem ohtlike aineid).

KONTROLL: Kui palju elektroonilisi seadmeid teil on?

- Vabanegite elektroonikaseadmetest, mida te ei vaja ja kasutate harvem kui kord nädalas.
- Lülitage elektroonilised seadmed selleks ajaks välja, kui te neid ei kasuta. Vastasel juhul võivad seadmed ikkagi kahjulikke aineid eraldada.

KONTROLL: Millistest materjalidest on tehtud teie mööbel ja tekstiilid?

Kontrollige, kas leiate oma mööblilt ja tekstiililt ökomärgiseid (vt lisainfot 4. peatükist), ning ostke ökomärgisega mööblit ja tekstiili. Nõudes ökomärgisega kaupu, aitate turgu õiges suunas juhtida. Suur nõudlus viib keskkonda ja tervist säästvate alternatiivide suurema pakkumise ja paremate hindadeni.

Kui soovite olemasolevat mööblit või tekstiili välja vahetada, mõelge kasutatud asjade ostmisele. Puitlaastplaadist mööbel sisaldab sageli allergiat põhjustavat formaldehüüdi - mis kasutatud asjadest on tõenäoliselt juba eraldunud. Vältige enne 2005. aastat toodetud mööblit, kus on kasutatud vahtkummi. Sel ajal kasutati leegiaeglusteid, mis on tänapäeval keelatud. Seetõttu uurige enne ostmist, mis ajast mööbel pärineb.

Küsige tekstiilide pinnatöötlemise kohta: Diivanikatted võivad olla töödeldud PFC ainetega (nt PFOA), mis muudab need mustust ja vett hülgavaks, või ka keemiliste leegiaeglustitega. Uute diivanite, kardinade, vaipade ja muude tekstiilide ostmisel peaksite neid aineid vältima. Küsige poest PFOA-vabu, PFC-vabu ja fluorosüvesivesinikuvabu tooteid.

Oluline teada renoveerimisel

Õhutage korterit regulaarselt renoveerimise ajal ja pärast seda, avades kõik aknad pärani ja võimaldades täielikku õhuvahetust. Kuid tutvuge ka tootja soovitustega, et mitte rikkuda renoveerimistöõde tulemusi.

Kasutage vesialuselisi värve. Eriti soovitatavad on looduslikud värvid, näiteks lubivärvid (hoiab ära hallituse), savi- ja silikaatvärvid. Või pöörake tähelepanu ökomärgistele, nagu näiteks ELi ökomärgis. Põhjus: tavavärvid sisaldavad sageli plastifikaatoreid, säilitusaineid ja lahusteid.

Kui te ei värvinud looduslike (nt lubi- või savivärvidega) ja/või ökomärgisega värvidega, siis laske pärast värvimist kuivada vähemalt 24–36 tundi. Selle aja jooksul ärge värvitud ruumi sisenege, kuna suur osa lenduvatest ja potentsiaalselt ohtlikest kemikaalidest eraldub ja koguneb siseõhku.

Vältige pestavaid tapeete. Need sisaldavad PVCd ja plastifikaatoreid, mis võivad kahjustada hormoonsüsteemi.

Viige värvide, lakkide ja ehitusmaterjalide jäägid jäätmejaama või ohtlike jäätmete kogumispunkti. Ärge valage lakke ega värve kraanikaussi ega tualetti!

Vältige pihustatavaid värve, kuna need võivad kahjustada teie hingamisteid. Laki ja värvi pealekandmiseks on parem kasutada pintsleid ja rulle.

Veenduge, et teie sisustuses oleks eelistatavalt kasutatud lahustivabu liime (märgitud tootele) või nael- või tüübelkinnitusi. Põhjus: paljud liimid eraldavad ruumi õhku mürgist formaldehüüdi.

Valige säästvast metsandusest pärit (FSC või PEFC sertifitseeritud) puidust, bambusest, korgist, linoleumist või looduslikust kautšukist põrandakate ja küsige tarnijalt või tootjalt, millega see on töödeldud.

Pidage meeles, et puitparkett on laminaatkattest parem ainult siis, kui tegemist on laudparketiga. Mitmest puidukihist liimitud parketi plaat võib sisaldada ohtlikke komponente side- ja immutusainetes (fenool, tolueen, formaldehüüd) ja sageli isegi suuremas koguses kui laminaat.

Vältige tooteid, mis sisaldavad lenduvaid orgaanilisi ühendeid (VOC). Uurige teavet toote sildil või küsige nõu. Pöörake tähelepanu emissiooni tasemele näitavale märgistusele – valige tooted tähistega A+.



Pöörake alati tähelepanu allergikutele suunatud teabele.

Küsige alati kauplusest nõu ja veenduge, et renoveerimisel kasutatavad tooted ei sisalda formaldehüüdi, mineraalseid lahusteid, plastifikaatoreid ega lenduvaid orgaanilisi ühendeid.

Eelistage ehitusmaterjale, millel on I tüüpi ökomärgis: nt ELi ökomärgis (*EU Ecolabel*), Põhjamaade ökomärgis (*Nordic Ecolabel*), Sinine Ingel (*Blauer Engel/Blue Angel*), sest need tagavad kahjulike ainete väiksema keskkonda viimise kõigis toote eluringi etappides. Lisateavet leiate 4. peatükist.

Järgige tootja soovitusi materjalide kasutamise ja utiliseerimise kohta. Värvimisel ja lakkimisel kasutage kaitsevahendeid naha katmiseks.





2.3 Köök

Plastist ühekorranõud, lõikelauad, mittenakkuvad esemed ja alumiiniumfoolium: igapäevaselt köögis kasutatavad esemed võivad olla ohtlike ainete allikad, mis võivad jõuda teie kehasse sissehingamise, nahakontakti ja toidu kaudu. Hea uudis on see, et vaid mõne lihtsa ja odava tegevusega saate kokkupuudet nende ainetega väga kiiresti ja hõlpsalt vähendada.

Kontroll: Milliseid materjale leidub teie köögis?

Allolevas loendis on toodud materjalid, mis võivad sisaldada ohtlike aineid.

Plast	Kontrolli tulemus
Ühekorraplast (nt joogikõrred)	
Toidukarbid jm korduskasutatavad plastnõud	
Köögitarvikud (nt lõikelaud)	
Vahtpolüstüreen (vahtpolüstürool, penoplast)	

Mittenakkuv kate	Kontrolli tulemus
Köögitarvikud (nt pannid)	
Ühekorratarvikud (nt küpsetuspaber)	

Muu	Kontrolli tulemus
Bambuskomposiit	
Alumiinium	

- Klaas, keraamika, roostevaba teras, töötlemata puit ja puuvill (ökosertifikaadiga) on materjalid, mida on tervislik kasutada kokkupuutel toiduga.
- Üldiselt vältige plastesemeid. See ei tähenda, et peate kogu plasti kohe välja viskama, kuna see poleks jätkusuutlik. Mõelge pigem plastivabadele alternatiividele, kui mõni toode tuleb purunemise tõttu välja vahetada.
- Ärge kuumutage toitu plastnõudes! Kuumuse mõjul võivad kahjulikud kemikaalid plastist toidu sisse eralduda.
- Vältige alumiiniumi! Alumiinium võib toiduga kokkupuutel olla ebatervislik, eriti kui toit on happeline.
- Enamik bambustoodetest, näiteks kohvitassid või laste taldrikud, pressitakse ja liimitakse ohtliku liimi melamiini abil, millest kuumutamisel võib eralduda mürgist formaldehüüdi. Seetõttu on parem

pressitud bambustooteid vältida. Naturaalne bambus on siiski ohutu.

- Silikoon on ohutu, kui see on enne esimest kasutamist karastatud (kuumutatud 4 tundi temperatuuril 200 °C). Paljud tootjad väldivad seda kulukat sammu, nii et peaksite silikoonist esemeid enne kasutamist karastama.
- Rasva, vett või mustust hüljava mittenakkuva pinna saamiseks lisatakse köögitarvikute (nt pannid) või toidupakendite (nt pakendis mikrolaineahju popkorn, papist pitsakarbid) kattekihtidele PFC aineid ehk fluorosüvesinikke, nt PFOA. PFCd võivad olla kantserogeensed ja põhjustada maksakahjustusi. Vältige PFC-kattega materjale ja kasutage selle asemel roostevabast terasest, malmist või keraamilisi riistu.
- Eelistage ökomärgisega küpsetuspaberit ja muffinivorme mittenakkuvatele alternatiividele.

KONTROLL: Millistesse materjalidesse on pakendatud teie ostetav toit?

Jälgige oma ostukäitumist nädala jooksul ja märkige üles, millistes pakendites toitu koju toote.

Materjal	Kontrolli tulemus
Pakendamata	
Plastist ühekorrapakend	
Korduskasutatav plastpakend	
Paber või papp	
Klaas, keraamika või roostevaba teras	
Puit	
Alumiinium	
Muu	

- Iga kord toidukaupade ostmisel otsustate, millised materjalid satuvad teie kööki ja millised ohtlikud ained võivad sattuda teie kehasse. Valik on teie!
- Vältige võimalusel pakendatud toitu, eriti kui see on pakendatud plasti. Köögi- ja puuviljade jaoks võite kaasa võtta korduskasutatavaid (puuvillaseid) kotte. Juustu ja liha võite osta letist pakendamata kujul ja paluda müüjal panna see oma kaasavõetud roostevabast terasest karpi.
- Ärge ostke plekkpurgis toitu! Metallist konservipurkide sisekate sisaldab tavaliselt bisfenool A-d (lisateavet leiate 3. peatükist).

KONTROLL: Millistes materjalides te toitu säilitate?

Kontrollige, millisest materjalist on nõud ja pakendid, mida kasutate toidu säilitamiseks.

Materjal	Kontrolli tulemus
Pakendamata	
Plastist ühekorrapakend	
Korduskasutatav plastpakend	
Paber või papp	
Klaas, keraamika või roostevaba teras	
Puit	
Alumiinium	
Muu	



- Säilitage toitu eelistatavalt klaas-, keraamilistes või roostevabast terasest anumates.

KONTROLL: Millistes materjalides te toitu külmutate või kuumutate?

Jälgige nädala jooksul, millisest materjalist nõudes või pakendites te toitu külmutate või kuumutate.

Materjal	Kontrolli tulemus
Plast	
Paber või papp	
Klaas, keraamika või roostevaba teras	
Alumiinium	
Muu	

Ärge kasutage plastanumat ega -pakendit kuuma, rasvase või happelise toidu jaoks, kuna sellistes tingimustes võivad ohtlikud ained plastidest toidu sisse eralduda.

Vältige alumiiniumi! Toiduga kokkupuutuv alumiinium võib olla ebatervislik, eriti kui toit on happeline.

KONTROLL: Mitu protsenti teie köögis leiduvatest purgikaantest on sinise tihendiga?

Kontrolli tulemus	%
-------------------	---

Eelistage sinise tihendiga keeratavaid kaasi, kuna need on PVC-vabad. Ökomärgisega toit on sageli pakendatud PVC-vaba kaanega klaaspurki, mida saab loomulikult korduvalt kasutada.



KONTROLL: Kui suur on mahetoidu, kohaliku ja hooajalise toidu hinnanguline osakaal kogu toidust, mida ostate ja sööte?

Jälgige oma ostukäitumist mahe- ja tavatoidu osas nädala jooksul ning hinnake proportsiooni.

Kontrolli tulemus	%
-------------------	---

Valige mahetoit, et vähendada sissesöödavate pestitsiidijääkide hulka. See kehtib eelkõige kohvi, piimatoodete, liha, õunte, banaanide, tsitruseliste, viinamarjade, kartulite, sibulate ja piparde/paprikate kohta, kuna tavaliselt kasutatakse nende kasvatamisel palju pestitsiide. Mahetoidu eelistamine on kasulik teie tervisele, aga ka talupidajatele, loomadele ja ökosüsteemidele. Mahetooted tunnete ära ELi lehekujulise mahelogo („Euro-Leaf“) ja ka erinevate riiklike mahemärgiste järgi.

Kui te pole kindel, kas toitu on töödeldud pestitsiididega või mitte, puhastage seda söögisooda või sidrunhappe vesilahusega.



2.4 Vannituba

Kehahooldustooted (kosmeetika), näiteks kreemid, šampoonid, seebid jms, võivad sisaldada aineid, mis kahjustavad teie hormoonsüsteemi, ärritavad nahka ja hingamiselundeid ning võivad põhjustada allergiat. Allolevate kontrollnimekirjade abil saate muuta oma vannitua tervise- ja keskkonnasõbralikuks.



KONTROLL: Kui paljusid tooteid te kasutate?

- Sorteerige välja säilivusaja ületanud tooted ja hävitage need vastavalt kohalikele seadustele. Vähendage kehahooldus- ja kosmeetikatoodete kogust üldiselt.
- Vältige pihustatavaid tooteid, kuna need võivad kahjustada teie hingamiselundeid.

KONTROLL: Kui paljudel teie kehahooldustoodetest on ökomärgis?

- Valige tooted, millel on I tüüpi ökomärgis (nt ELI ökomärgis, Põhjamaade ökomärgis, Sinine Ingel), või muud ökomärgised, nagu nt NATRUE, ICEA, Ecocert, sest need tagavad, et kosmeetikatoode sisaldab vähem kahjulikke aineid. Lisateavet leiate 4. peatükist.
- Ärge usaldage tootjate keskkonnaväiteid, nagu „ökoloogiline“, „looduslik“ või „orgaaniline“. Internet muudab tootjaettevõtete poliitika ja nn roheväidete kontrollimise lihtsaks, mis võib aidata valida usaldusväärseid, sõltumatute kolmandate osapoolte poolt sertifitseeritud tooteid.

KONTROLL: Kui paljud toodete siltidel loetletud kemikaalidest on ohtlikud?

Kontrollige oma kehahooldustoodete koostisosade loendeid: kas leiate neist kõrvalolevas tabelis loetletud ohtlikke kemikaale?

- Tähelepanu: Tabelis on esitatud kõige enamkasutatavad ohtlikud kemikaalid, kuid turul olevate ainete suure hulga tõttu ei ole nimekiri täielik. Seetõttu, kui leiate oma hooldusvahendilt siinsest loetelust puuduva kemikaali, uurige selle kohta Internetist või kasutage rakendusi, mis võimaldavad toote võõtkoodi skaneerimise abil kontrollida kahjulike ainete sisaldust (nt ToxFox või Codecheck).
- Oluline on ka koostisainete järjestus toote etiketil: need on loetletud väheneva kontsentratsiooniga.
- Eriti muret tekitavad on hormoonsüsteemi kahjustavad kemikaalid (nt mõnes hambapastas leiduv triklosaan), mis võivad tekitada kaose meie õrnalt häälestatud hormoonsüsteemis ja kahjustada hormoonide poolt juhitud protsesse, nagu ainevahetus, kasv, immuunsüsteemi toimimine ning organite areng.
- Vältige juuste sirgendamise tooteid, juuksevärve, nahapleegitajaid, parfüüme ja küünelakke, kuna need sisaldavad tavaliselt suures koguses kahjulikke kemikaale!
- Vältige alumiiniumisooli sisaldavaid ja pihustatavaid deodorante. Pihustatav deodorant võib kahjustada hingamisteid ja alumiiniumsoolad võivad ummistada poore ning põhjustada vähki.

Ained*	Ohud	Kontrolli tulemus (tõmmake kriips iga esineva aine kohta)
Parabeenid: Metüülparabeen, etüülparabeen, butüülparabeen, propüülparabeen (säilitusained)	Hormoonsüsteemi kahjustavad	
Formaldehüüdi eraldavad ained: DMDM hüdantoin, kvaternium-15, imidasolidinüüluurea, diasolidinüüluurea	Tugevad nahaärritajad, allergeenid, tõenäoliselt kantserogeensed	
Lõhnaained (<i>Fragrance, Perfume</i>)	Allergeenid	
Metüülsotiasoloon (säilitusaine)	Allergeen	
Metüülkloroisotiasoloon (säilitusaine)	Allergeen	
Etüülheksüülmetskütisinnamaat (oktinoksaat, oktüülmetskütisinnamaat) (UV filter)	Hormoonsüsteemi kahjustav	
Butüleeritud hüdrosütolueen (BHT) (säilitusaine)	Hormoonsüsteemi kahjustav	
Tsinkpüritioon	Keskkonnoohtlik aine	
Oksübensoon (bensofenoon-3) (UV filter)	Hormoonsüsteemi kahjustav	
Triklosaan (antiseptilised ja lõhna neutraliseerivad omadused)	Hormoonsüsteemi kahjustav, tõenäoliselt kantserogeenne	
Resortsinool (juuksevärvides)	Hormoonsüsteemi kahjustav	
Tsüklotetrasiloksaan	Tõenäoliselt hormoonsüsteemi kahjustav	
4-metüülbensüülideen kamper (UV filter)	Väga mürgine veeorganismidele, pikaajalise mõjuga, kahtlustatakse kahjustavat mõju viljakusele või lootele	

* Loetletud on 20 kõige levinumat ohtlikku ainet – nimekiri ei ole täielik.



2.5 Lastetuba

Lastetuba on sageli kodus kõige saastatum tuba. Kemikaalid eralduvad mööblist, mänguasjadest ja elektroonikast ning võivad mõjutada nii õhu kvaliteeti kui ka tervist. Samal ajal on lapsed ohtlike kemikaalide suhtes tundlikumad kui täiskasvanud. Kui teil on laps, on nende tuba hea koht, kust alustada kodu puhastamist ohtlikest ainetest.

KONTROLL: Kui paljude mänguasjadega mängib teie laps regulaarselt?

(vähemalt kord nädalas)

- Eemaldage kõik mänguasjad, millega teie laps regulaarselt ei mängi, ja utiliseerige need

KONTROLL: Millistest materjalidest on teie lapse mänguasjad tehtud?

Sorteerige mänguasjad materjalide järgi.

Materjal	Kontrolli tulemus
Plast	
Puit	
Tekstiil	
Muu	

- Sorteerige välja esemed, mis pole mõeldud mänguasjadeks ja mis ei pruugi olla lastele ohutud. Erandiks on looduslikud materjalid, töötlemata puit ja pinnatöötletud tekstiilid.

KONTROLL: Kui palju elektroonilisi mänguasju ja seadmeid on teie lapse magamistoas?

- Vältige elektroonikat magamistoas ohtlike ainete eraldumise tõttu!
- Vältige elektroonilisi mänguasju! Mängutelefonid, „rääkivad“ mänguasjad jms võivad sisaldada ohtlike aineid ja raskmetalle ning neid ei tohiks anda laste kätte.

KONTROLL: Kas oskate hinnata, kas mänguasjad on toodetud enne või pärast 2013. aastat?

Mänguasju käsitlevaid õigusakte on viimastel aastatel karmistatud (alates 2013. aastast). Seetõttu on uuemad mänguasjad tavaliselt vanadest ohutumad.

Valmistamise aasta	Kontrolli tulemus
Valmistatud enne 2013. a	
Valmistatud pärast 2013. a	
Ei tea	

- Kui võimalik, vabanee vanadest mänguasjadest. Olge kasutatud mänguasjadega ettevaatlik, kui te ei tea nende valmistamise aega.

KONTROLL: Milline on mänguasjade väljanägemine ja lõhn?

Omadused	Kui paljud mänguasjad?
Tunduvad rasvased ja/või kleepuvad	
Katkised	
Mahakoorunud värviga	
Kunstliku lõhnaga	

- Kõrvaldage kõik pehmed plastist mänguasjad, mis lõhnavad ja mille pind tundub kleepuv ja/või rasvane. Eemaldage ka kooruva värviga vanad puidust mänguasjad, vanad või purunenud (elektroonilised) mänguasjad ja ka mitte-mänguasjad, nagu näiteks telefonid, võtmed jms. Need mänguasjad ei pruugi olla teie lastele ohutud.
- Ohutud on nt Saksa märgisega „spiel gut“ mänguasjad. Märgis näitab, et mänguasja on kontrollitud vastavalt erinevatele kriteeriumidele, sh mänguväärtus, materjal, töö kvaliteet, vastupidavus, ohutus, lastele sobiv suurus, kogus ja vorm, kasutusjuhendi kvaliteet, sobivus erinevatele vanuserühmadele. Testimine hõlmab ka keskkonnaaspekte, nt kontrollitakse üksikasjalikult selliste saasteainete sisaldust nagu kaadmium, PVC ja plastifikaatorid.
- Eelistage ökomärgisega (nt FSC, Sinine Ingel, Põhjamaade ökomärgis) mänguasju.

KONTROLL: Kontrollige lastetoa mööbli ja tekstiilide ohtlike ainete sisaldust

- Vältige PVC/vinüül madratsikatteid. PVC/vinüül võib olla mitmel erineval kujul. Seda võib leiduda veekindlates plastkihiga madratsikatetes. Plastifitseeritud vinüülplast võib sisaldada kahjulikke ftalaate, seetõttu kasutage seda mittedisaldavaid madratsikatteid. Väiksemate õnnetuste eest kaitsmiseks piisab ka paksemast vannirätikust. Küsige tootjalt, kas nende madratsikatted sisaldavad ftalaate.
- Vabanee vanast vahtkummist, kuna see võib sisaldada nüüdseks keelatud keemilisi leegiaeglusteid. Vahetage välja vanad, enne 2005. aastat toodetud vahtkummist sisuga padjad, madratsid ja mööbel. Uue ostmisel küsige tootjalt

KONTROLL: Kui palju pehmeid mänguasju on vahtkummist või vahtkummiga täidetud? Kas need on valmistatud enne 2013. aastat?

- Vanemad vahtkummist mänguasjad võivad sisaldada praeguseks keelatud keemilisi leegiaeglusteid. Kui ostate uusi pehmeid mänguasju, küsige tootjalt või kauplusest leegiaeglustite kohta, et neid vältida.

KONTROLL: Kas teie lapsed kasutavad hobimaterjale, näiteks värve?

- Vältige Cernit savi, PVCd sisaldavat voolimismassi (ftalaatide ja muude plastifikaatorite ohu tõttu) ja voolimissavi (pliisisalduse tõttu). Valige veepõhised lastele mõeldud värvid ja lastesõbralikud lahustivabad liimid.
- Ettevaatust viltpliatsite ja värvipliatsitega! Need võivad sisaldada aineid, mis võivad põhjustada allergiat ja olla kantserogeensed. Enne nende ostmist küsige tootjalt lisateavet või uurige internetist sellealaste testide kohta, nt Saksa veebilehed <https://www.test.de/> ja <https://www.oekotest.de/>.

või kauplusest keemiliste leegiaeglustite vabu tooteid.

- Ostke puuvilla- või polüestertäidisega madratsid. Mähkimis-, mängu- ja puhkematid peaksid olema valmistatud looduslikust kautšukist.
- Ostke mööblit, millel on I tüüpi ökomärgis, nt ELI ökomärgis, Põhjamaade ökomärgis, Sinine Ingel, kuna need märgised tagavad kahjulike ainete väiksema keskkonda viimise kõigis toote eluringi etappides. Lisateavet ökomärgiste kohta leiate 4. peatükist.
- Ärge kasutage aias mänguväljakute ja liivakastide ehitamiseks sünteetiliste ainetega töödeldud või immutatud puitu ega kasutatud rehve.

2.6 Panipaik ja koristamine

Majapidamises kasutatavad puhastusvahendid võivad sisaldada aineid, mis võivad olla ohtlikud ja söövitavad, ärritada teie nahka ja hingamiselundeid ning põhjustada allergiat. Nende toodete kasutamine võib teie tervise ohtu seada - seega tasub olla ettevaatlik. Siit leiate näpunäiteid, kuidas hoida oma kodu puhtana ilma ohtlike aineid kasutamata.



KONTROLL: Kui paljusid puhastusvahendeid te regulaarselt kasutate?

- Vähendage puhastusvahendite hulka. Kodu puhtana hoidmiseks piisab käputäiest puhastusvahenditest. Ühe universaalse puhastusvahendiga saab puhastada peaaegu kogu maja.
- Maja puhastamiseks piisab tavaliselt seebist ja veest. Lisaks võite teha ise puhastusvahendeid, kasutades söögisoodat, pesusoodat, äädikat, soola, sidrunimahla ja taimeõli. Retseptid leiate 5. peatükist.
- Valige tooted, millel on I tüüpi ökomärgis, nt ELI ökomärgis, Põhjamaade ökomärgis, Sinine Ingel, Vitality Leaf või muud ökomärgised, nt NaTrue, ICEA, Ecocert, sest need tagavad, et toode sisaldab vähem kahjulikke aineid.

KONTROLL: Kui paljudel teie puhastusvahenditest on ohupiktogramm (ohusümbolid)?

Ohupiktogramm tootel näitavad, et need on mürgised, kahjulikud/ärritavad, söövitavad või keskkonnale ohtlikud. Kontrollige, kas leiate selliseid piktogramme oma puhastusvahendite pakenditelt.

Sümbol	Ohud	Kontrolli tulemus
	MÜRGINE: Võib olla surmav sissehingamisel või allaneelamisel. Kui see juhtub, pöörduge koheselt arsti poole!	
	KAHJULIK, ÄRRITAV: Toode on kahjulik nahale sattumisel, allaneelamisel, sissehingamisel, põhjustab allergiat, naha või silmade ärritust (võib esineda üks neist). Võib leida ka ökomärgisega toodetelt.	
	SÖÖVITAV: Toode on söövitav, põhjustab metalli korrosiooni (ärge kasutage metallpindadel) ning silmade või nahaga kokkupuutel põhjustab keemilisi põletusi ja püsivaid kahjustusi. Vältige selle piktogrammiga märgistatud puhastusvahendeid!	
	OHTLIK KESKKONNALE: Toode on väga mürgine veeorganismidele ja veekogusse sattudes põhjustab seal elutsevate organismide surma. Vältige selle piktogrammiga märgistatud puhastusvahendeid!	

Vältige ülaltoodud piktogrammidega märgistatud puhastusvahendeid.

Kaaluge vabanemist puhastusvahenditest, mida te ei kasuta, ja kõrvaldage need vastavalt kohalike õigusaktide nõuetele.



KONTROLL: Kui paljusid järgnevatest ebasoovitavatest toodetest kasutate?

Tooted	Kontrolli tulemus
Õhuvärskendajad	
Lõhnaainetega tooted	
Pihustatavad tooted (aerosoolid, spreid)	
Desinfitseerimisvahendid ja (väidetavalt) antibakteriaalse toimega tooted	

Lõhnaained ja õhuvärskendajad võivad põhjustada allergiat, peavalu või muud talumatust. Üldiselt peaksite vältima pihustatavaid tooteid, kuna neist satuvad õhku aerosoolid, millega võite kahjulikke aineid endale sisse hingata.

Desinfitseerimisvahendeid ei tohiks kodus kasutada, kuna need võivad soodustada resistentsete bakterite teket ja põhjustada allergiat. Samuti võivad need olla söövitavad, nahka ja/või limaskesti ärritavad või tule- või isegi plahvatusohtlikud või segatuna teiste puhastusvahenditega eraldada mürgist kloorgaasi.

KONTROLL: Kui paljudel teie puhastusvahenditest on ökomärgised?

Ökomärgis tootel tagab sertifitseeritud hea keskkonnaväliteedi ja ohtlike ainete väiksema sisalduse või puudumise, kuna sertifitseerimisprotsess on põhjalik testimisprotseduur, mida teostavad sõltumatud organisatsioonid.

Valige puhastusvahendid, millel on I tüüpi ökomärgis, nt ELI ökomärgis, Põhjamaade ökomärgis, Sinine Ingel, Vitality Leaf, kuna need märgised tagavad kahjulike ainete väiksema keskkonda viimise kõigis toote eluringi etappides. Lisateavet ökomärgiste kohta leiate 4. peatükist.

Ärge usaldage tootjate „roheväiteid“, nagu näiteks „ökoloogiline“, „looduslik“ või „orgaaniline“. Internetist on lihtne kontrollida tootjaettevõtte poliitikat ja „roheväiteid“, mis võib aidata valida usaldusväärsete sõltumatute kolmandate osapoolte sertifitseeritud tooteid.

KONTROLL: Kui paljud puhastusvahendid sisaldavad ohtlikke kemikaale?

Selgitage välja, kas teie puhastusvahendite koostisosade hulgas on ohtlikke aineid, ja vältige neid! Kasutage selleks allolevat ebasoovitavate ja ohtlike kemikaalide loetelu.

Ained*	Ohud	Kontrolli tulemus (tõmmake kriips iga esineva aine kohta)
Alküllfenooloksülaadid (APEO)	Hormoonsüsteemi kahjustavad, mürgised veeorganismidele	
Metüülsotiasoloon Metüülkloroisotiasoloon Bensisotiasoloon	Allergeenid	
Kloor	Hingamisteid ja nahka ärritav	
Naatriumhüpoklorit	Söövitav, nahka ja hingamisteid ärritav	
Naatriumkloraat	Ärritav, mürgine veeorganismidele	
Perkloroetüleen (tetrakloroetüleen)	Tõenäoliselt kantserogeenne, võib kahjustada loodet, kahjustab maksa ja neere	
Oktametüülsüklotetrasiloksaan	Hingamisteid ärritav, mürgine	
Trikloosan	Hormoonsüsteemi kahjustav; tõenäoliselt kantserogeenne	
Muskusüleen	Tõenäoliselt kantserogeenne	
Etüleendiamiintetraädikhape (EDTA)	Püsiv orgaaniline aine	
Lõhnaained (linalool, limoneen, amüültsinnamaal, heksüültsinnamaal, bensüülalkohol, kumariin, bensüülbensoaat, geraniool, eugenool, tsitronellool, tsitraal)	Allergeenid	
Formaldehüüdi eraldajad: DMDM hüdantoiin, kvaternium-15, imidasolidinüüluurea, diasolidinüüluurea, 5-bromo-3-nitro-1,3-dioksaan, naatrium-hüdroksümetüülgliitsinaat	Tugevad nahaärritajad, allergeenid, tõenäoliselt kantserogeensed	

NÕUANNE: Veenduge, et hoiate puhastusvahendeid ohutus kohas, kust lapsed ega koduloomad neid kätte ei saa.

Ärge hoidke puhastusvahendeid ega muid kemikaale toidunõudes ega joogipudelites, kuna lapsed võivad neid ekslikult toiduks pidada.

Peatükk 3: Ohtlikud ained ja terviseriskid

Kõigi olemasolevate lisaiinete mõju kirjeldamine tervisele ja keskkonnale läheks käesoleva juhendi jaoks liiga mahukaks. Seetõttu käsitleme siin vaid kõige sagedamini kasutatavaid ning eriti kahjulikke ja ohtlikke, nt hormoonsüsteemi mõjutavaid lisaineid.

Plastifikaatorid (ftalaadid), bisfenoolid, (broomitud) leegiaeglustid ja tinaorgaanilised ühendid on kõik hormonaalselt aktiivsed ühendid, mida tuntakse ka hormoonsüsteemi kahjustajatena. Need võivad häirida meie peenelt tasakaalustatud hormoonsüsteemi ja hormoonide juhitavaid protsesse, nagu ainevahetus, kasv, immuunsüsteemi toimimine ja organite areng. Imikud ja väikelapsed on nende kemikaalide suhtes eriti tundlikud. Nende kunstlike hormonaalselt aktiivsete ainetega on seotud mitmesugused haigused ja häired, sealhulgas viljatus, allergiad, rasvumine, II tüüpi diabeet, eri tüüpi vähkkasvajad, immuunpuudulikkus, õpi- ja käitumishäired, samuti suguelundite väärarengud.

3.1 Ftalaadid

Ftalaate kasutatakse plastifikaatoritena paljudes toodetes, nagu näiteks plätud, dušikardinad, mähkimisalused, pörandakatted, laste mänguasjad ja kunstnahk. Pehme PVC võib sisaldada isegi kuni 50% ftalaate.

Kuna ftalaadid ei ole keemiliselt seotud plasti maatriksiga, võivad need toodetest kergesti eralduda või lahustuda kokkupuutel vedelike või rasvadega. Ftalaatide mitmekülse kasutuse tõttu puutume nendega kokku peaaegu pidevalt.

Ftalaadid võivad kahjustada inimese hormoonsüsteemi ja sigimisvõimet (reproduktiivtoksilised ained). Samuti võivad ftalaadid olla keskkonnale kahjulikud. Ftalaadid seostuvad osakestega ja seetõttu leidub neid keskkonnas, kus toodetakse või kasutatakse plastifikaatoritega tooteid. Tolmu ja muude õhus leiduvate osakestega võivad ftalaadid kanduda pikkade vahemaade taha. PVC-pörandate või PVC-trükipildiga tekstiilide pesemisel võivad ftalaadid sattuda ka reovette ning sellega veeökosüsteemidesse, veekogude setetesse ja veeorganismidesse. Saastunud roveesette laotamisel põldudele saastub ka pinnas.

3.2 Bisfenool A, S ja F (BPA, BPS ja BPF)

BPA on üks enim toodetud ja kasutatud kemikaale maailmas. Seda kasutatakse polükarbonaatide ja sünteetiliste vaikude tootmiseks ning seetõttu leidub seda nt konservipurkide sisekattes (BPA epoksüvaik), plasttoodetes või termopaberis (nt ostutšekid). Nendest toodetest eraldub BPA pidevalt, eriti kokkupuutel kuumuse, hapete ja rasvadega.

Ehkki BPA bioakumulatsioonivõime on madal, leidub seda enam kui 90% läänemaailma kodanike veres, uriinis ja kudedes. Arvatakse, et BPA põhjustab pöördumatuid muutusi närvi- ja hormoonsüsteemis ning põhjustab ja/või mõjutab arengu- ja käitumishäireid, ajukahjustusi, enneaegset suguküpsust ja naiste viljatust. Alates 2011. aastast on BPA kasutamine lutipudelites kogu ELis keelatud.

BPA-d on asendatud teiste bisfenoolidega, nt bisfenoolid B, S ja F, mida reklaamitakse sageli ohutute alternatiividena, kuid tegelikult nad pole seda. Nende molekulaarstruktuur on väga sarnane BPAGA ja seetõttu võivad nad omada sarnaseid hormoonsüsteemi häirivaid omadusi.

3.3 Broomitud ja klooritud leegiaeglustid

Broomitud leegiaeglustid aeglustavad plastide, tekstiili või puidu süttimist ja pidurdavad leegi levikut. Need on odavad ja sobivad erinevate plastmaterjalidega, mistõttu neid leidub väga paljudes plasttoodetes, nt elektroonikaseadmetes, pehmetes mänguasjades, polstris ja madratsites. Toodete tootmise, kasutamise ja kõrvaldamise käigus võivad leegiaeglustid plastist ja tekstiilist aurustuda või leostuda. Suures tulekahjus põlevad isegi leegiaeglustid ja võivad seejuures eraldada väga mürgiseid broomituid dioksiine ja furaane.

Broomitud leegiaeglustid võivad häirida hormoonsüsteemi toimimist ja omada neurotoksilisi toimeid. Nende keemilise püsivuse ja hea rasvlahustuvuse (lipofiilsus) tõttu on oht, et need ained kogunevad keskkonda ja loomade ning inimeste kudedesse. Broomitud leegiaeglusteid on leitud setetes, tolmus ja lugematutes loomaliikides kogu maailmas.

3.4 Tinaorgaanilised ühendid

Tinaorgaanilisi ühendeid kasutatakse stabilisaatoritena PVCs, katalüsaatoritena silikoontihendusmaterjalide, polüestrite ja polüuretaanide tootmisel ning biotsiididena (nt puidukaitseainetena). Neid leidub sageli täispuhutavates veemänguasjades ja bakteritsiididena plastjalanõudes (nt plätud), aga ka toiduga kokkupuutuvates materjalides (pakendid). Neil on sõltuvalt ühendist erinevad toksikoloogilised omadused.

Mõned tinaorgaanilised ühendid kahjustavad immuunsüsteemi, maksa ja närvisüsteemi. Samuti võivad need häirida hormoonsüsteemi ja kahjustada viljakust. Tinaorgaanilised ühendid saastavad keskkonda, kogunedes veekogude setetesse ja organismidesse. Tulenevalt nende mürgisusest paljudele veeorganismidele ja mõjust hormoonsüsteemile võivad nad kahjustada bioloogilist mitmekesisust.

3.5 Per- ja polüfluoritud kemikaalid (PFC)

Kaks kõige tuntumat PFCd on perfluorooktaanhape (PFOA) ja perfluorooktaansulfonaat (PFOS). Need on eriti püsivad, mittebiolagunevad ained, mis kogunevad pinnasesse ja veekogudesse väga pika aja jooksul ning satuvad põhjavee kaudu joogivette ja paljudesse toiduainetesse. Need kogunevad organismidesse, mis tähendab, et ohutut kokkupuute taset ei ole võimalik määrata. PFCd annavad pindadele vett ja õli tõrjuvad omadused (näiteks veekindlad tekstiilid, küpsetusnõude mitterakkuv kate ja rasvahlgavad toidupakendid).

PFCd põhjustavad arvukalt terviseprobleeme, nagu kõrge kolesteroolitase, kroonilised põletikulised soolehaigused, munandi- ja neeruvähk ning rasedusaegne kõrge vererõhk. Euroopa Liidus klassifitseeritakse PFOA juriidiliselt kantserogeenseks ja reproduktiivtoksiliseks. Hea uudis: PFOS ja PFOA on kogu maailmas alates 2020. aastast keelatud, kuid teatud toodetele on kehtestatud üleminekuperiood.

3.6 Polütsüklilised aromaatsed süsivesinikud (PAH)

PAHid on toornafta ja kivisöe looduslikud komponendid, mis tekivad orgaaniliste materjalide (kivisüsi, kütteõli, kütus, puit) mittetäielikul põlemisel. Mõnedes pehmetes plastides ja kummides kasutatakse kulude kokkuhoiu eesmärgil odavaid saastunud täiteõlisisid, mis põhjustab PAHide kõrgemat kontsentratsiooni paljudes tarbekaupades. Need võivad imenduda naha kaudu ja kahjustada meie tervist, kuna need on kantserogeensed, arengule kahjulikud ja reproduktiivtoksilised. Mustad plastesemed (näiteks tööriistade ja juhtraudade kummist käepidemed) on sageli saastunud polütsükliliste aromaatsete süsivesinikega, kuna musta värvuse saamiseks kasutatakse töötlemata tahma, milles PAHide kontsentratsioon on kõrge.

3.7 Mineraalõlid

Kas teadsite, et inimese kehasse koguneb elu jooksul kuni 13 g mineraalõli? Mitmed mineraalõlide komponendid võivad liikuda toidu sisse kas õhu kaudu või otse pakkematerjalidest. Meie kehasse sattudes võivad mõned neist ühenditest põhjustada põletikke maksas, lümfisüsteemis ja südameklappides. Praegu ei ole mineraalõlid toiduga kokkupuutuvates materjalides veel õiguslikult siduvate migratsiooni piirmääradega reguleeritud.

Viimastel aastatel on tõepoolest palju kordi leitud toidust mineraalõlisisid, mis pärinevad taaskasutatud kartongist ja paberist. Need tulevad trükivärvidest ja trükikirjast, kuid jõuavad toidu sisse ka kokkupuutel määrd- ja hüdraulikaõlidega saagikoristuse, toidutootmise ja transpordi käigus.

Peatükk 4: Teave piktogrammide, koodide ja ökomärgiste kohta

4.1 Ohupiktogrammide ohtlike ainete klassifitseerimiseks

Ohupiktogramm (ohusümbolid) näitavad aine ohtlikkust ja on osa rahvusvahelisest kemikaalide klassifitseerimise ja märgistamise globaalselt harmoneeritud süsteemist (GHS).










Rusikareegel on lihtne: vältige kõiki aineid, mis on märgistatud ühega järgmistest sümbolitest:

Piktogramm	Ohud
	MÜRGINE Võib põhjustada surma või mürgistust lühiajalisel kokkupuutel väikeste kogustega
	KAHJULIK, ÄRRITAV Võib kahjustada tervist või osoonikihti
	SÖÖVITAV Võib söövitada metalle; põhjustab rasket nahasöövitust ja silmakahjustusi; kahjulik allaneelamisel
	OHTLIK KESKKONNALE Kahjulik/mürgine veeorganismidele

4.2 Plasti identifitseerimiskoodid

Plastist toidunõud ja pakendid on tavaliselt (kuid mitte alati) märgistatud kolmnurkse noolsümboli ja numbriga: see on plasti taaskasutus- ehk identifitseerimiskood, mis näitab, millise plastiga on tegu. Koodinumbrid 1–6 tähistavad konkreetseid puhtaid plastpolümeere ja number 7 hõlmab kõiki muid plaste ning segusid.

Polüvinüülkloriid (PVC, kood 3) ja polüstüreen (PS, kood 6) sisaldavad alati palju ohtlike lisaainete ja tootmise kõrvalsaadusi. Seetõttu tuleks neid vältida, eriti kokkupuutel toiduga. Teised polümeerid on üldiselt tervislikumad, kuid see sõltub suuresti konkreetsest tootmisprotsessist.

Kood	Nimetus/ Tüüpilised tooted	Võimalik tervisemõju	Taaskasutus ja põletamine
 PET	Polüetüleentereftalaat Joogipudelid, toidu- ja tervisetoodete pakendid, polüester erinevates tekstiilides	PET-pudelid võivad, eriti kuumuse mõjul, lekitada väikeses koguses (alla kehtestatud piirmäärade) mürgist metalloidi antimoni. Ühekordselt kasutatavad PET-pudelid võivad sisaldada atsetaldehydi - ainet, mis võib muuta vee maitset ja on arvatavasti kantserogeenne. Seetõttu tuleks ühekordselt kasutatavat PET-pudelit kasutada ainult üks kord - ärge seda uuesti täitke!	Ümbertöödeldav
 HDPE	Suure tihedusega polüetüleen Piima-, vee- ja mahla-, toidu- ja kosmeetikatoodete pakendid	Vältige otsese päikesevalguse käes hoidmist, kuna see võib põhjustada hormoonsüsteemi kahjustava aine nonüülfenooli leket.	Ümbertöödeldav
 PVC	Polüvinüülkloriid Kõva PVC: kanalisatsioonitorud, akna- ja uksprofiilid, õli- ja äädikapudelid Pehme PVC: põrandakatted, voolikud, sünteetiline nahk, vinüülvaibad, ujumisrõngad, mänguasjad	Vältige: äärmiselt ohtlik! PVC võib kogu eluringi vältel lekitada mitmesuguseid mürgiseid kemikaale (bisfenool A, plii, elavhõbe, kaadmium ja ftalaadid) ning põhjustada tõsiseid tervise- ja keskkonnaprobleeme. Tooraine vinüülkloriid on teadaolev kantserogeen.	Ümbertöötlemine on ohtlike plastifikaatorite tavapärase kasutamise tõttu väga keeruline ning põletamisel ja kõrvaldamisel võib vabaneda arvukalt mürgiseid aineid (kantserogeensed, püsivad orgaanilised saasteained).
 LDPE	Madala tihedusega polüetüleen Taskurätikute pakendid, toidukile, piimapakkide sisekatted	Vältige otsese päikesevalguse käes hoidmist, kuna see võib põhjustada hormoonsüsteemi kahjustava aine nonüülfenooli leket.	Ümbertöödeldav
 PP	Polüpropüleen Toidukarbid, kõrred, lutipudelid, mikrolaineahju nõud	Suhteliselt stabiilne ja kuumuskindel. Pikema aja jooksul võivad stabilisaatorid (nt oleamiid) materjalist lekkida.	Ümbertöödeldav
 PS	Polüstüreen Vahtplastist (vahtpolüstüreenist) einekarbid ja toidualused, ühekordselt kasutatavad topsid/ kaaned/söögiiristad, jalgrattakiivrid, riidepuud	Vältige: väga ohtlik! Tootmisprotsessis kasutatakse tuntud kantserogeeni benseeni. Polüstüreen võib sisaldada hormoonsüsteemi kahjustavaid ftalaate. Kahjulik stüreen võib pakendist toidu sisse eralduda, eriti kui toit on rasvane, kuum või happeline.	Kahjulike ainete sisalduse tõttu on ümbertöötlemine keeruline ja põletamine väga problemaatiline.
 OTHER	Muud Joogiveeautomaatide vee- ja joogipudelid, mikrolaineahju nõud, köögiseadmed, prilliklaasid, termopaber	Vältige! Tundmatute polümeeridega kihiline või segatud plast. Parem vältida.	Ei ole taaskasutatav/ ümbertöödeldav.
 OTHER	Muu: polüuretaan (PU) Isolatsioonid, sageli pehmed/vahttooted	Vahel kasutatakse tootmisel mürgist ainet isotsüanaati.	Kahjulike ainete sisalduse tõttu on ümbertöötlemine keeruline ja põletamine väga problemaatiline. Kõrvaldamise käigus võivad eralduda kahjulikud ained (nt isotsüanaat, vesiniksüaniidhape ja dioksiinid).
 OTHER	Muu: polüpiimhape (PLA) Toidupakendid, ühekordselt kasutatavad nõud ja söögiriistad	Taastuvast toorainest (nt maisitärklis) toodetud polüestri tüüp, mida sageli nimetatakse bioplastiks; sageli segudena naftapõhiste polümeeride ja paljude lisaainetega.	Biogunenev tööstuslikul kompostimisel (MITTE kodusel kompostimisel!)

4.3 Piktogrammide kasutamise õige viis

Köögitarvete ohutu ja korrektse kasutamise tagamiseks nõuab seadus vastava teabe olemasolu nõudel, näiteks piktogrammidega. Piktogrammide peavad olema hästi nähtavad, selgelt loetavad ja kustumatud. Teave köögitarviku materjali kohta pannakse tavaliselt välispakendile. Siit leiame levinumate piktogrammide tähendused:



Piktogramm	Tähendus
	See kogu ELis kehtiv sümbol tähistab toiduga kokkupuuteks sobivaid materjale.
	Need sümbolid tähendavad, et toode sobib nõudepesumasinas pesemiseks. Mõiste „nõudepesumasinakindel“ ega ka selle graafiline sümbol pole määratletud. Selle valib tootja oma kogemuste ja otsuste põhjal.
	See sümbol tähistab nõudepesumasinakindlust. Seda leidub ainult toodetel, mida on testitud vastavalt DIN standarditele. Veejoo kohal olev arv näitab maksimaalset loputussüklite arvu, mille jooksul toode on püsinud ilma kahjustusteta.
	Need ikoonid näitavad miinimum- ja maksimumtemperatuuri, millega antud majapidamistarbed võivad kokku puutuda. Sümbolid võivad tootjast olenevalt erineda.
	See sümbol näitab toote külmakindlust, näidates toote kasutamise miinimumtemperatuuri.
	Need sümbolid iseloomustavad toote kuumakindlust, näidates maksimumtemperatuuri, mida antud toode talub. Mõnikord näitavad sümbolid ka seda, kui kaua võib ese kuuma panniga kokku puutuda.
	Lumehelbe sümboliga esemed on külmumis- ja külmakindlad. Lumehelbe sümboliga köögiriistu saab hoida külmkapis või sügavkülmas. Miinimumtemperatuur jääb siiski ebaselgeks.
	Selliste sümbolitega esemeid võib kasutada mikrolaineahjus. Maksimaalne võimsus ja soojendamise aeg jäävad siiski ebaselgeks.
	Need sümbolid näitavad, et toode sobib ahjus toidu valmistamiseks.
	Sellise sümboliga nõusid ei tohi ahjus tühjalt kuumutada.
	Selle sümboliga esemeid ei tohi asetada otse ahju põhja, vaid ainult restile.
	See läbikriipsutatud pliidisümbol näitab, et eset ei tohi panna kuumale plaadile.
	Need sümbolid näitavad, kas kööginõu sobib happeliste toitude jaoks või mitte.
	See sümbol näitab, et eset tuleks enne esimest kasutamist pesuvahendiga pesta.
	Selle sümboliga esemetel on õrn pind. Nuga ei tohiks kasutada, kuna see võib pinda kahjustada ja põhjustada näiteks katte koorumist.

4.4 Ökomärgised

Ökomärgis on keskkonnasõbralikkuse sertifitseerimise ja märgistamise vabatahtlik meetod, mida praktiseeritakse kogu maailmas. Ökomärgiste järgi tunneb ära tooted või teenused, mille keskkonnasõbralikkus (vastavus konkreetse ökomärgise kriteeriumidele) on kontrollitud.

Erinevalt tootjate ja teenusepakkujate väljatöötatud rohesümbolitest või -väidetest tasub usaldada ökomärgiseid, mis on antud erapooletu kolmanda osapoole poolt konkreetsetele toodetele või teenustele, mis täidavad läbipaistvaid, toote kogu eluringi arvessevõtvaid keskkonnajuhtimiskriteeriume ning ka konkreetse toote või materjali keemilisi ja kliimakriteeriume.

Ökomärgised on erinevad, need võivad hõlmata toote erinevaid omadusi. Näiteks I tüüpi ökomärgised on kõige usaldusväärsemad ja põhinevad toote eluringi analüüsil.

On ka teisi ökomärgiseid, mis ei hinda kogu eluringi, vaid mõningaid aspekte. Need võivad ka näidata, et tootes on kasutatud minimaalses koguses ohtlikke aineid.

Allpool on toodud I tüüpi ökomärgised ja muud usaldusväärsed märgised:



Euroopa Liidu ökomärgis on piiriülene keskkonnamärgis, mis aitab tarbijatel tuvastada vähem saastavaid tooteid ja teenuseid. Siin võetakse arvesse toote kogu eluringi, alates toorainete kaevandamisest kuni tootmise, kasutamise ja kõrvaldamiseni. ELi ökomärgist antakse paljudele tooterühmadele, nt värvid ja lakid, puhastusvahendid, rõivad ja jalatsid, paberitooted ja madratsid. Kriteeriume ajakohastatakse pidevalt.



Põhjamaade ökomärgis ehk Põhjamaade luik on ametlik Põhjamaade ökomärgis. Sarnaselt ELi ökomärgisele hinnatakse toote mõju keskkonnale kogu selle eluringi jooksul. Siiani hõlmab see 61 tooterühma, sh kosmeetikatooded, pesuvahendid, kontori- ja hobitooted, laste mänguasjad, mööbel, pörandakatted, hotellid, restoranid, konverentsiruumid ja tekstiiliteenused.



Sinise Ingli algatas Saksamaa valitsus. Seda antakse toodetele, mis on teistest keskkonnasõbralikumad. Sinine Ingel arvestab nii keskkonna- kui ka tarbijakaitsega. Seetõttu antakse see toodetele ja teenustele, mis lisaks keskkonnasõbralikkusele vastavad ka tööohutuse ja kasutatavuse kõrgetele standarditele. Sinise Ingli sertifikaati antakse paljudele tooterühmadele, sh värvid, pinnakattematerjalid, mööbel, tehnilised seadmed, ehitusmaterjalid, puidutöötlemisvahendid, puhastusvahendid, paberitooted, rõivad ja jalatsid. Selle on saanud enam kui 12 000 keskkonnasõbralikku toodet ja teenust umbes 1600 ettevõtetelt.



Ecocert on säästva arengu kontrolli- ja sertifitseerimisasutus, mille Prantsusmaal asutasid agronoomid, kes olid teadlikud keskkonnasõbraliku põllumajanduse arendamise vajalikkusest ja sellest, kui oluline on pakkuda tunnustamise ja märgistamise võimalust selle tootmiseetodi viljelejatele. Alates loomisest on Ecocert spetsialiseerunud mahepõllumajandustoodete sertifitseerimisele. Ecocert on aidanud kaasa mahepõllumajanduse laienemisele.



NATRUE on kosmeetikatoodete ökomärgis. Selle eesmärk on looduslike ilu- ja nahahooldustoodete reklaamimine ja kaitse. Kõik NATRUE märgisega tooted peavad olema võimalikult looduslikud, kasutades looduslikke ja mahedaid koostisosi, säästvaid ja kontrollitud tootmisprotsesse ning keskkonnasõbralikke tavasid.



Saksa Tööstus- ja Kaubandusettevõtete Liidu (BDIH) **Sertifitseeritud looduskosmeetika** („Certified Natural Cosmetics“) märgisega toodete valmistajad kasutavad kontrollitud mahepõllumajanduses toodetud või loodusest kogutud looduslikke tooraineid nagu taimeõlid, rasvad ja vahad, taimeekstraktid ja eeterlikud õlid. Lisaks hoolikale toorainete valikule mängib olulist rolli iga toote ökoloogiline mõju.

Säästva metsamajanduse sertifikaadid



The Forest Stewardship Council® (FSC) edendab maailma metsade keskkonnasõbralikku, sotsiaalselt kasulikku ja majanduslikult elujõulist majandamist.

The Programme for the Endorsement of Forest Certification (PEFC) on rahvusvaheline mittetulunduslik valitsusväline organisatsioon, mis sõltumatu kolmanda osapoolena edendab säästvat metsamajandust sertifitseerimise kaudu. See hõlmab kogu metsa tarneahelat, et edendada metsamajanduses häid tavasid ja tagada, et puitu ja muid metsasaadusi toodetakse ökoloogilisi, sotsiaalseid ja eetilisi standardeid järgides.

Tekstiilmärgised



Naturtextil BEST on terviklik standard, mis väärtustab keskkonna- ja sotsiaalseid kriteeriume kogu tekstiilitootmise ahelas. Peamised nõuded on: 100% sertifitseeritud orgaanilised kiud; piirangud kiu töötlemise meetodite osas (nt kloorimine, merseerimine on keelatud, pleegitamine on lubatud ainult hapnikuga); piiratud värv- ja abiainete valik, mida tohib kasutada; ohtlike ainete (nt formaldehüüd, raskmetallid ja palju muud) kasutamise keeld; looduslikust toorainest valmistatud lisandid (nööbid, taskud jne); toodete kõrge kvaliteet; jääkide testid valmisrõivastes; sotsiaalsete standardite järgmine (Rahvusvahelise Tööorganisatsiooni (ILO) konventsioonid, õiglane palk).



Gloobaalne orgaanilise tekstiili standard (GOTS) töötati välja selleks, et ühendada kehtivad ja kavandatavad standardid ökotekstiilide tootmise ja töötlemise valdkonnas ning määratleda ülemaailmselt tunnustatud nõuded orgaanilistele tekstiilidele, alates tooraine varumisest kuni keskkonnasäästliku ja sotsiaalselt vastutustundliku tootmise ning märgistamiseni, et anda lõpptarbijale usaldusväärne kinnitus. GOTS nõuab sertifitseeritud orgaaniliste kiudude kasutamist ja hõlmab nii keskkonna- kui ka sotsiaalseid kriteeriume, mis kehtivad kõigi töötlemisetappide kohta. Sertifitseerimisel tuleb kasutada sõltumatuid kohapealseid kontrolle.



OEKO-TEX® MADE IN GREEN on kontrollitav tootemärgis igat tüüpi tekstiilidele (nt rõivad ja kodutekstiilid) ning erinevate etappide nahktoodetele (nt nahast rõivad, valmis- ja pooltoodetud), sealhulgas kasutatud lisandid. MADE IN GREEN märgis tõendab, et eset on kahjulike ainete suhtes testitud. See toimub sertifitseerimisega vastavalt tekstiilistandardile OEKO-TEX® STANDARD 100 või nahastandardile OEKO-TEX® LEATHER STANDARD. Lisaks tagatakse, et tekstiil- või nahktoode on valmistatud säästvalt keskkonnasõbralikes ja sotsiaalselt vastuvõetavates töötingimustes. Seda tehakse OEKO-TEX® StEP sertifitseerimissüsteemi kaudu. Märgisel oleva ainulaadse toote ID abil saab tuvastada riigi ja ettevõtte, kus antud artikkel on toodetud.



Oeko-Tex Standard 100® on globaalselt ühtne tekstiiltoorainete, vahe- ja lõpptoodete testimise ja sertifitseerimise süsteem kõigis tootmisetappides. Sertifikaat hõlmab erinevaid inimest ja keskkonda mõjutavaid omadusi, sh ohtlikke aineid, mille kasutamine on seadusega keelatud või reguleeritud; kemikaale, mis on teadaolevalt tervisele kahjulikud, kuid pole ametlikult keelatud, ning parameetreid, mis on lisatud ettevaatusabinõuna tervise kaitseks. Oeko-Tex Standard 100 märgise võib leida miljonitel toodetel kogu maailmas (peaaegu) kõigis jaemüügissegmentides (täna on välja antud üle 65 000 sertifikaadi).



Bluesign® standard ühendab kogu tekstiilitootmise ahela, et ühiselt vähendada vastutustundlikult tegutseva tekstiilitööstuse ökoloogilist jalajälge. Bluesign® standard analüüsib kõiki sisendvooge alates toorainest kuni keemiliste komponentide ja ressurssideni. Enne tootmist hinnatakse komponente nende ökotoksikoloogilise mõju põhjal. Potentsiaalselt kahjulikud ained saab seega elimineerida juba enne tootmise algust. Bluesign® standardi põhimõte on mitte kunagi teha kompromisse toote funktsionaalsuse, kvaliteedi või disaini arvelt. Parima võimaliku tehnika kasutamine kogu tekstiilitootmise ahelas tagab toodete vastavuse keskkonnastandarditele, vähendamata seejuures kvaliteedinõudeid.

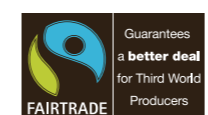
Muud märgised



Saksa **spiel gut** märgis näitab, et mänguasja on testitud järgmiste kriteeriumide alusel: mänguväärtus, materjal, töötlus, vastupidavus, ohutus, lastele sobiv suurus, kogus ja kujundus, kasutusjuhendi kvaliteet, sobivus erinevatele vanuserühmadele jne. Arvesse võetakse ka keskkonnapäraseid, nt kontrollitakse üksikasjalikult selliste saasteainete nagu kaadmiumi, PVC ja plastifikaatorite sisaldust.



Hällist hällini sertifitseerimise programm (Cradle to Cradle Certified™) annab ettevõtetele võimaluse demonstreerida oma öko-intelligentse tootearenduse vallas tehtud jõupingutusi. Hällist hällini sertifikaat on kolmanda osapoole poolt antav säästlikkuse märgis, mis nõuab inimeste tervisele ja keskkonnale ohutute materjalide kasutamist; toote ja süsteemi kujundamist materjali taaskasutamiseks, nt ringlussevõtu teel; taastuvenergia kasutamist; vee tõhusat kasutamist ja tootmisega seotud vee maksimaalset kvaliteeti; ettevõtte sotsiaalse vastutuse strateegiate olemasolu. Hällist hällini sertifitseerimine on neljaastmeline, koosnedes põhi-, kõrge-, kuld- ja platinatasemest. Sertifitseerimisprogramm kehtib materjalidele, alakoostudele ja valmistoodetele.



Fairtrade ehk õiglane kaubandus on eetilise kaubandussüsteemi, mis seab inimesed esikohale. Õiglane kaubandus pakub arengumaade põllumehedele ja töötajatele paremaid tingimusi ning võimalust oma elu paremaks muuta ja oma tulevikku investeerida. Õiglane kaubandus annab tarbijatele võimaluse igapäevase ostlemise kaudu aidata vähendada vaesust ja algatada muutusi. Kui tootel on FAIRTRADE sertifikaadimärk, tähendab see, et tootjad ja kauplejad vastavad õiglase kaubanduse standarditele, mishõlmavad sotsiaalseid, keskkonnapäraseid ja majanduslikke kriteeriume, samuti edusammude nõudeid ja kaubandustingimusi. Standardid on välja töötatud väiketootjate ja põllumajandustöötajate jätkusuutliku arengu toetamiseks maailma vaesemates riikides.

Peatükk 5: Puhastusvahendite retseptid

Vajate vaid väheseid, enamasti majapidamises olemasolevaid aineid ja vahendeid, et mõne minuti jooksul ja väga väikese eelarvega valmistada kõik vajalikud puhastusvahendid. Need ei kahjusta teie tervist ega keskkonda ning lisaks saate oluliselt vähendada oma pakendijäätmeid.

Näiteks universaalse söögisoodast või äädikast valmistatud puhastusvahendiga saate vannitoas ja köögis teha umbes 80% vajalikest puhastustoimingutest. Vaadake allolevaid retsepte ja uurige lisaks internetist.

Universaalne puhastusvahend söögisoodaga (750 ml)

3 tl	söögisoodat (NaHCO_3)
3 tl	riivitud majapidamisseepi
700 ml	vett
2-3 tilka	eeterlikku õli (valikuline; tähelepanu: mõned eeterlikud õlid võivad põhjustada allergiat)
	pihustuspudel
	pott, pliit, vispel

Valmistamisõpetus:

Pange seebipuru koos veega potti ja kuumutage madalal kuumusel.

Segage segu vispliga kuni seebi täieliku lahustumiseni. Laske segul jahtuda.

Lisage söögisooda ja eeterlik õli ning loksutage segamini. Puhastusvahend on valmis ja selle võib kasutamise hõlbustamiseks villida pihustuspudelis.

Tähelepanu: Loksutage puhastusvahendit enne iga kasutamist. Pihustage puhastusvahendit määratud pindadele ja pühkige see ära käsna või lapiga.

Universaalne puhastusvahend äädikaga (750 ml)

500 ml	valge veini äädikat
250 ml	vett
2-3 tilka	eeterlikku õli (valikuline; tähelepanu: mõned eeterlikud õlid võivad põhjustada allergiat)
	pihustuspudel

Valmistamisõpetus:

Segage äädikas, vesi ja eeterlik õli pihustuspudelis.

Tähelepanu: Loksutage puhastusvahendit enne iga kasutamist. Pihustage puhastusvahendit määratud pindadele ja pühkige see ära käsna või lapiga.

Aknapesuvahend (500 ml)

250 ml	vett
250 ml	etanooli (70% või 95% alkoholisaldusega)
2-3 spl	siidriäädikat
	pihustuspudel

Valmistamisõpetus:

Pange kõik koostisosad pihustuspudelis ja loksutage õrnalt. Omatehtud pesuvahend triibuvabadeks säravateks akendeks on valmis!

Pesupulber (500 g)

100 g	majapidamisseepi
150 g	pesusoodat (Na_2CO_3)
150 g	söögisoodat (NaHCO_3)
100 g	nõudepesumasinasoola kareda vee puhul (valikuline)
2-3 tilka	eeterlikku õli (valikuline; tähelepanu: mõned eeterlikud õlid võivad põhjustada allergiat)

Valmistamisõpetus:

Riivige seep peene riiviga. Segage kõik tahked koostisosad põhjalikult kausis või veel parem otse purgis, et vältida peente koostisosade asjatut laialipaikamist. Pesemiseks kasutage 1–2 spl pulbrit.

Nõudepesumasinapulber (1125 g)

300 g	sidrunhapet
300 g	pesusoodat (Na_2CO_3)
300 g	söögisoodat (NaHCO_3)
125 g	nõudepesumasinasoola (valikuline)

Valmistamisõpetus:

Pulbri valmistamine on lihtne. Kaaluge kõik koostisosad, segage ja säilitage kuivas. Selleks sobib hästi klamberkaanega klaaspurk. Koostisosi saab tõhusalt segada purki raputades. Pesemiseks kasutage 1–2 spl pulbrit.

Homemade
Non Toxic
Cleaner
Recipes

Peatükk 6: Peamised soovitused & lühike kontrollnimekiri

6.1 Peamised soovitused

Ostke ja kasutage üldiselt vähem tooteid. Vältige ühekordseks kasutuseks mõeldud tooteid.

Vältige mittevajalike asjade ostmist ja säilitamist. See kehtib igasuguste asjade kohta: riided, kehahooldustooted, puhastusvahendid, mööbel jne. Võimalusel valige mitmeotstarbelised tooted ja lihtsus. Näiteks piisab kogu maja korrashoidmiseks käputäiest puhastusvahenditest. Puhastusvahendid saate valmistada ka ise majapidamises kasutatavatest ja igapäevaste kättesaadavatest ainetest. Mõeldes kaks korda enne ostmist mõistate tõenäoliselt, et vajate tegelikult palju vähem, kui algselt arvasite – ja säästate nii päris palju raha.

Ühekordseks kasutuseks mõeldud tooted ei ole tavaliselt ressursi- ega energiasäästlikud. Püüdke mitte osta äraviskamiseks mõeldud asju.

Valige ökomärgisega ja (peamiselt) looduslike koostisosadega tooted.

Ohtlike ainete vältimiseks ei pea olema kemikaaliekspert. On olemas usaldusväärseid ökomärgiseid (nt I tüüpi ökomärgised), mis teid selles aitavad. Otsige toodetel ökomärgiseid ja ostke võimalusel neid kandvaid tooteid. Olge teadlikud turunduse trikkidest: toodetel olevad kirjad „öko“ või „bio“ ei tähenda automaatselt, et tootel on ökosertifikaat. Olge ettevaatlikud lõhnaaineid sisaldavate toodetega, kuna paljud neist põhjustavad allergiat.

Õhutage ja puhastage oma kodu sageli tolmuimejaga. Hoidke toatemperatuur alla 21 °C.

Ohtlikud kemikaalid kogunevad siseõhku ja tolmu. Akende avamine 2–3 korda päevas ja tolmuimejaga puhastamine kord nädalas eemaldab suure hulga ohtlike kemikaale. Toatemperatuuri hoidmine alla 21 °C on tervislik harjumus, kuna madalal temperatuuril eraldub kodus olevatest esemetest ja toodetest palju vähem ohtlike aineid.

Vältige plasttooteid, eriti mänguasju, mis lõhnavad, on kleepuvad ja tunduvad rasvased.

Meie meeled on meie parimad sõbrad. Kui mõni plastese haiseb, eraldab see tõenäoliselt kahjulikke aineid. Sama kehtib kleepuvuse ja rasvasuse korral. Ärge hoidke selliseid esemeid oma kodus, eriti kui tegemist on mänguasjadega. Hoidke neid oma beebidest ja lastest eemal. Ärge laske oma lastel mängida pehmest plastist vaipadel.

Sorteerige välja kehahooldus- ja puhastusvahendid, mille säilivusaeg on möödunud.

Oma lemmikkreemi kasutamine paar päeva pärast säilivusaja lõppu ei kahjusta teid. Sellegipoolest riknevad koostisosad aja jooksul ja kindlam on säilivusaja ületanud tooteid mitte kasutada.

Vältige kodus desinfitseerimisvahendite kasutamist.

Teie kodu pole haigla, seega on väga ebatõenäoline, et teid ohustavad surmavad bakterid. Vastupidi, desinfitseerimisvahendid võivad põhjustada allergiat ja toetada resistentsete bakterite kasvu.

Vältige PVCd ja vahtplasti, eriti köögis ja kokkupuutel toiduga.

PVC ja vahtpolüstüreen on kaks plastitüüpi, mis sisaldavad tavaliselt palju lisandeid, mis võivad toodetest eralduda. Kõige tervislikum on neid vältida.

Vähendage plastist, alumiiniumist ja mitterakkuva kattega köögitarvete kasutamist.

Toidukaupade ostmisel, hoiustamisel ja toiduvalmistamisel on ohutu kasutada klaasist, roostevabast terasest, puuvillast, puust, paberist ja keraamiliselt pakendeid, nõusid ning muid köögiriistu. Eriti püüdke vältida plastpakendite kasutamist. Köögiviljad ja puuviljad on juba kaetud loodusliku koore või nahaga ega vaja täiendavat plastist ümbrist. Isegi siis, kui ostate toitu restoranist kaasa, toetate oma tervist ja keskkonda, võttes toidu jaoks kaasa oma klaasist või roostevabast terasest pakendi.

Ärge kasutage kuuma, rasvase või happelise toidu jaoks mitte mingisugust plasti.

Kuumus, rasv ja hape võivad suurendada lisandite eraldumist plastist, mille tulemusena need satuvad toidu sisse ja selle kaudu teie kehasse. Seetõttu, kui te ei saa vältida toidu kokkupuudet plastiga, siis vältige kuumust, rasva ja hapet, et mitte kahjustada oma tervist.



Valige mahetoit, et vältida pestitsiidijääke.

Pestitsiidijääkide vältimiseks valige öko/mahemärgisega toit. See kehtib eriti kohvi, õunte, banaanide, tsitrusviljade, viinamarjade, kartulite, sibulate ja piparde/paprikate kohta, kuna nende kasvatamisel kasutatakse tavaliselt palju pestitsiide. Ökoloogilise toidu valimine on kasulik teie tervisele, põllumeestele, loomadele ja ka ökosüsteemidele.

Vabanege elektroonikaseadmetest, mida te ei kasuta.

Ärge jätke elektroonilisi seadmeid magamistuppa ja lülitage need välja, kui te neid ei kasuta. Eemaldage elektroonikaseadmetelt ja nende ümbrusest tolmu väga sageli, kuna ohtlikud kemikaalid kogunevad tolmu sisse.

Hoidke kemikaale ohutult.

Ärge hoidke kemikaale (puhastusvahendeid jne) vannitoas, vaid pigem eraldi ruumis (panipaigas) või garderoobis ja lastele kättesaamatus kohas.

Kasutage leegiaeglustiteta mööblit ja kodutekstiili.

Mööbli või kodutekstiili ostmisel veenduge, et see ei sisaldaks leegiaeglusteid. Küsige tootjalt lisateavet või valige tootja, kes toodab ökoloogiliselt (ilma ohtlike aineteta, kasutades säästvast metsandusest pärit puitu ja looduslikke kiude).

Kaunistage oma kodu taimedega.

Mitmed liigid võivad filtreerida õhusaasteaineid ja ühtlasi kaunistada teie kodu, nt:

- Tups-rohtliilia (*Chlorophytum comosum*) neutraliseerib formaldehüüdi
- Portulak-turdleht ehk rahapuu (*Crassula ovata*)
- Draakonipuud (*Dracaena sp.*) neutraliseerivad formaldehüüdi
- Bromeeliad (*Bromelia sp.*)
- Keerdlehikud (sõnajalad) (*Polypodiopsida sp.*)
- Tõlvlehikud (*Spathiphyllum sp.*) imavad benseeni
- Viigipuud (*Ficus sp.*) imavad benseeni
- Filodendronid (*Philodendron sp.*)
- Havisabad (*Sansevieria sp.*) imavad benseeni



6.2 Lühike kontrollnimekiri

Pärast igas toas ohtlike ainete kontrollimist oskate nüüd tuvastada kahjulike kemikaalide allikaid ja neid vältida. Kiireks kontrolliiks praegu ja/või mõne nädala või kuu (näiteks 6 kuu) pärast võite kasutada abivahendina järgmist tabelit:

Garderoob	Esmane kontroll	Teine kontroll
Mul on üksnes riided, mida regulaarselt kannan		
Kannan enamasti naturaalsest kiududest rõivaid		
Ostan tavaliselt ökomärgisega või kasutatud rõivaid		
Pesen pesu enamasti ökoloogilisel viisil (sh pesemise sagedus, pesemisvahendid ja veekasutus)		

Köök	Esmane kontroll	Teine kontroll
Ostan enamiku oma toidust ilma ühekordsete materjalideta/plastita		
Ma ei osta ühekordseks kasutuseks mõeldud esemeid, nagu näiteks plastist joogikõrred		
Poes käies kasutan klaas-, teras- või keraamilisi karpe ja riided kotte		
Säilitan toitu klaas-, teras- või keraamilistes nõudes/karpides		
Külmutan ja kuumutan toitu selleks spetsiaalselt mõeldud nõudes		
Ma ei söö/joo sooja toitu/jooki plast- ega bambusnõudest		
Kasutan mittenakkuva kattega või alumiiniumpannide asemel malmpanne		
Ma ei kasuta alumiiniumfooliumi		
Enamik toidust, mida ostan, on ökoloogiline, hooajaline ja kohalik		
Toidu kaasaostmisel kasutan oma roostevabast terasest, klaasist või keraamilisi nõusid/karpe		

Vannituba	Esmane kontroll	Teine kontroll
Mul on üksnes kosmeetika- ja kehahooldustooted, mida regulaarselt kasutan		
Ma ei kasuta aerosooldeodorante		
Ma ei kasuta õhuvärskendajaid		
Kasutan peamiselt ökosertifikaadiga kosmeetikat		
Kasutan üksnes tooteid, mis ei sisalda ohtlike aineid		

Elutuba	Esmane kontroll	Teine kontroll
Õhutan elutuba mitu korda päevas		
Eemaldan regulaarselt tolmu (2–3 korda nädalas)		
Mul on üksnes elektroonikaseadmed, mida regulaarselt kasutan		
Lülitan elektroonikaseadmed välja, kui ma neid ei kasuta		
Kui ostan uut mööblit, on see tehtud naturaalsest kiududest (nt diivan, kardinad jms) ja/või naturaalsest puidust		

Lastetuba	Esmane kontroll	Teine kontroll
Minu lapsel on üksnes mänguasjad, mida ta regulaarselt kasutab		
Minu lapse toas ei ole elektroonikaseadmeid		
Kui ostan lapsele uusi mänguasju, siis on need tavaliselt ökomärgisega		
Kui ostan lapsele uusi mänguasju, siis ei sisalda need plasti		
Minu laps ei puutu kokku kunstlikult lõhnavate mänguasjadega.		

Panipaik (koristamine)	Esmane kontroll	Teine kontroll
Mul on üksnes puhastusvahendid, mida vajan		
Kasutan peamiselt ökosertifikaadiga ja/või ohtlike aineteta puhastusvahendeid		
Teen sageli naturaalsest koostisosadest ise puhastusvahendeid		
Hoian puhastusvahendeid lastele ja lemmikloomadele kättesaamatus kohas		

Kasulikud lingid

„Mõttele, mida tarbid!“ veebileht, mis sisaldab teavet ohtlikest kemikaalidest, nende kahjulikust mõjust ja vältimise võimalustest, sh ka teave ökomärgiste kohta, ohutute puhastus- ja kosmeetikavahendite valmistamise retseptid jms

<https://thinkbefore.eu/>

Sotsiaalministeeriumi veebisait „Kemikaalimaailm“, kust leiab teavet kemikaalide, nende kasutamise, nendega kokkupuutumise võimaluste ja terviseohju kohta

<http://kemikaalimaailm.sm.ee/>

Kemikaaliohutuse alane teave tarbijale Terviseameti kodulehel (sh ohupiktogrammide tähendused)

<https://www.terviseamet.ee/et/kemikaali-ja-tooteohutus/inimesele/tarbekeemia>

Teave ökomärgiste kohta Keskkonnaministeeriumi kodulehel

<https://www.envir.ee/et/okomargis>

Teave ELi ökomärgise kohta Keskkonnaagentuuri kodulehel. Keskkonnaagentuur tegutseb ELi ökomärgise pädeva asutusena Eestis.

<https://www.keskkonnaagentuur.ee/et/eesmargid-tegevused/el-okomargis>

Teave ökomärgiste kohta Eesti Keskkonnajuhtimise Assotsiatsiooni kodulehel

<https://www.ekja.ee/et/keskkonnajuhtimine/keskkonnajuhtimine/keskkonnateabe-edastamine/okomargised/>

Teave öko- ja mahemärgiste kohta

<https://www.roheline24.ee/et/margised>

Teave Eesti kaubanduses ja teeninduses enamlevinud öko- ja mahemärgiste kohta

http://foodweb.ut.ee/Oko-_ja_mahemargised_216.htm

Mobiilirakendus: Codecheck (saksa ja inglise keeles) - võimaldab kontrollida, kas teie toit ja kosmeetika sisaldavad allergeene või muid ebatervislikke koostisosi

<https://codecheck-app.com/>

Mobiilirakendus: ToxFox (saksa keeles) - Saksa keskkonnaorganisatsiooni BUND väljatöötatud mobiilirakendus, mis võimaldab kontrollida ohtlike ainete sisaldust kosmeetika- ja tarbetoodes.

<https://www.bund.net/themen/chemie/toxfox/>



Ilmumisandmed

© Balti Keskkonnafoorum 2020

Liimi 1, 10621 Tallinn

www.bef.ee

Autorid: Dr. Hannah Sophia Weber (Balti Keskkonnafoorum Saksamaa), Fee Widderich (Balti Keskkonnafoorum Saksamaa), Susanna Grystad (Västeråsi linn, Rootsi), Monika Piotrowska-Szypryt (Gdańsk Water Utilities Ltd., Poola), Egle Ruskute (Balti Keskkonnafoorum Leedu), Heli Nõmmsalu (Balti Keskkonnafoorum Eesti), Kseniia Illarionova (Ecological Union, Venemaa), Anna Popyvanova (Ecological Union, Venemaa)

Tõlge eesti keelde: Merle Kuris (Balti Keskkonnafoorum Eesti)

Kujundus: Michael Bennert (Final Artwork&Mediendesign)

Eestikeelse väljaande küljendus: Heiko Kruusi (Fotokeskkond)

Juhend valmis projekti NonHazCity 2 (#X006) raames Euroopa Liidu Läänemere piirkonna programmi (INTERREG) ja Keskkonnainvesteeringute Keskuse rahalise toetuse abil. Juhendi sisu põhineb kontrollitud faktidel ja projekti tulemustel ning väljendab üksnes autorite ja mitte Euroopa Komisjoni seisukohti.

Juhendis kasutatud fotode allikad ja autorid: <https://unsplash.com>, <https://pixabay.com>, <https://stock.adobe.com>, <https://www.istockphoto.com>, BEF Saksamaa, Khadeeja Yasser, Lauren Fleischmann, Kelsey Chance, Michael Bennert, Peter Wendt, Jason Briscoe, Alessio Lin, Lauren Mancke, Daiga Ellaby, Geber86, Markus Spiske, Becca Tapert, Green Chameleo.





Mõtle, mida tarbid!

www.thinkbefore.eu



MTÜ Balti Keskkonnafoorum

www.bef.ee



Balti Keskkonnafoorum