



Konsumentföreningen  
Stockholm



# Råd för en giftfri vardag

*Detta är en lista med råd till dig som vill vara särskilt försiktig och medvetet välja bort sådant som kan innebära kemikalierisker. **Det betyder inte att det som inte finns med i råden är farligt.***

---

## När du ska äta

- ✓ Välj ekologiskt
- ✓ Använd köksredskap och förvaringskärl i bra material

## I ditt hem

- ✓ Städa och vädra regelbundet
- ✓ Tänk på att varm elektronik kan ge ifrån sig farliga ämnen
- ✓ Sortera, återvinn och återanvänd
- ✓ Överdosa inte rengöringsmedel
- ✓ Använd milda hudvårdsprodukter, särskilt till barn

## När du handlar

- ✓ Välj ekologiska, miljömärkta och astma- och allergimärkta produkter
- ✓ Handla av seriösa företag
- ✓ Vädra ut "nylukt" och tvätta nya kläder
- ✓ Handla gärna begagnat men se upp med gammal plast

# Fördjupning

## När du ska äta

Tänk på att maten bygger upp kroppen, välj bra mat, helst ekologisk. Titta efter märken som KRAV, EU-ekologiskt och Änglamark, då slipper du bekämpningsmedelsrester.

Tillaga, servera och förvara maten i bra material exempelvis rostfritt stål, gjutjärn, porslin och glas. Använd med fördel redskap av bra material som trä eller rostfritt stål. När det gäller plast ska de vara märkta med ett glas och en gaffel, det visar att det är säkert för livsmedel. Följ anvisningarna på plastkärlen. Symboler visar om materialet tål värme, kyla och/eller diskmaskin. Använd inte omärkt, gammal och repig plast till mat och undvik pannor med teflon. Använd inte aluminium till sur mat. Använd inte keramik som du köpt på semesterorter i utomeuropeiska länder till mat om du inte vet att de är säkra. Glasyren kan innehålla giftiga ämnen.

Var särskilt noga med vad barnen stoppar i sig eftersom de är under utveckling och därför är särskilt känsliga för påverkan av kemikalier.

## I ditt hem

Dammsug regelbundet och våttorka ibland. Kemikalier samlas i damm och smuts, när dammet försvinner försvinner också kemikalierna. Vädra ofta i rum som är nybyggda, nymålade eller nyinredda. Släpp in frisk luft i hemmet och i lungorna.

Undvik att ha mycket elektronik i sovrum. Elektriska apparater innehåller flamskyddsmedel och andra farliga kemikalier som avges vid uppvärmning. Stäng av elektronik helt när den inte används. Låt inte barnen använda uttjänt elektronik som leksaker.

Sortera och ta hand om dina sopor och uttjänta prylar så att eventuella farliga ämnen inte sprids vidare i miljön och riskerar att tas upp av växter, djur och människor. Lämna i rätt behållare och till återvinningsstationen. Följ kommunens rådgivning.

Tvätta nyinköpta kläder och sängkläder innan de används. Vädra nyuppackade möbler, madrasser, elektronik och annat innan de används. Särskilt det som "luktar kemikalier". Använd näsan! Lämna tillbaka produkter med obehaglig doft.

Välj miljö- och allergimärkta tvättmedel, rengöringsmedel och kosmetiska produkter i så stor utsträckning som möjligt. Titta efter Svanen, Bra Miljöval, Astma- och Allergiförbundets Svala och Änglamark. Använd få hudvårdsprodukter på barn och om du är gravid eller ammar. Dosera rätt, använd inte för mycket. Undvik onödiga och onödigt starka produkter. Läs och följ bruksanvisningarna.

## När du handlar

Köp miljömärkt och ekologiskt när det finns. Handla från seriösa företag som följer miljö- och hälsolagstiftningar. Titta efter CE-märkningen som visar att produkten uppfyller de säkerhetskrav som EU ställer för just den produktgruppen. Kolla gärna på företagets webbsida hur de jobbar med miljö, hälso- och hållbarhetsfrågor. Ställ frågor om produkter och kemikalieinnehåll. Var sunt skeptisk till företag som inte har kunskap eller information att ge. Var uppmärksam när du handlar på internet eller från länder där kemikalielagstiftning inte finns eller är bristfällig.

Handla inte begagnade matförvaringskärl eller leksaker i plast. Handla gärna begagnade kläder, inredningstextilier och annat. All nyttillverkning innebär förbrukning av naturens resurser och spridning av ämnen. Det påverkar jorden, vattnet, luften och de växter, djur och människor som lever på planeten.

Läs mer här:

Kemikalieinspektionen om kemikalier i vardagen

[http://www.kemi.se/Documents/Publikationer/Trycksaker/Broschyror/barnbroschyr\\_web.pdf](http://www.kemi.se/Documents/Publikationer/Trycksaker/Broschyror/barnbroschyr_web.pdf)

Naturskyddsföreningen om kemikalier

<http://www.naturskyddsforeningen.se/sveriges-natur/2014-1/hall-koll-pa-leksakerna-0>