

# UNDERKASTELSEN

## DETTA KAN DU SJÄLV GÖRA

### För att undvika direkt exponering av kemikalier:

- Använd bara kosmetika och hudkrämer utan ftalater och hormonet paraben
- Inga plastleksaker med ftalater till barnen
- Använd nappflaskor i glas (för att undvika Bisfenol A, ett ämne i plast)
- Se upp med det antibakteriella ämnet triclosan i tandkräm, deodoranter och sportkläder
- Undvik varor med ytaktiva fluorerade ämnen, dvs. smuts- och vattenavvisande ämnen
- Undvik varor som innehåller bromerade och klorerade flamskyddsmedel, när det finns nedbrytbara alternativ
- Ställ krav på leverantörernas information
- Köp miljömärkta datorer
- Vädra ofta när du köpt ny dator, tv och andra elektroniska artiklar

### För att undvika bekämpningsmedel:

- Handla ekologisk och miljömärkt mat, grönsaker, kött, fisk, ost osv.
- Drick ekologisk mjölk, fil, öl och ekologiskt odlat vin
- Använd kläder av ekologisk bomull, om inte: tvätta innan du använder dem
- Sov i sängkläder av ekologisk bomull
- Följ Livsmedelsverkets rekommendationer om du är fertil kvinna

### Andra saker du kan göra:

- Sopsortera ditt avfall
- Handla gärna begagnat
- Ställ krav på din arbetsplats miljöcertifiering
- Och du röker väl inte?

