



Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi



unicef 
hər bir uşaq üçün

ƏTRAF MÜHİT VƏ UŞAQLARIN SAĞLAMLIĞI

Valideynlər üçün məlumat



ƏTRAF MÜHİT VƏ UŞAQLARIN SAĞLAMLIĞI

Giriş

Ətraf mühit — insanı əhatə edən və onun həyatına təsir edən: hava, su, torpaq, bitkilər, heyvanlar və iqlimdir. Ətraf mühit uşaqların sağlamlığı və rifahının formalaşmasında mühüm rol oynayır, çünki məhz uşaqlıq dövründə orqanizm xarici təsirlərə daha həssas olur.

Zərərli maddələrin təsiri xroniki xəstəliklərə, immunitetin zəifləməsinə və inkişaf pozuntularına səbəb ola bilər. Ətraf mühit təhlükələrinə məruz qaldıqda hamilə qadın, döl və uşaqlarda tənəffüs xəstəlikləri, allergiya və davranış problemləri daha çox müşahidə edilir. Doğuşaqədərki dövrdə bəzi ətraf mühit amillərinə məruz qalmalar dölün sağlamlığına təsir göstərə və uşaqların sağlamlıq problemləri ilə əlaqəli ola bilər. Ətraf mühit amillərinə məruz qalma uşaqlıq, yeniyetməlik və yetkinlik dövründə davam edir.

ƏTRAF MÜHİT VƏ UŞAQLARIN SAĞLAMLIĞI



**Sağlam uşaqlar üçün
sağlam mühitlər**

Ətraf mühitin uşaqlara təsiri həm müsbət, həm də mənfi ola bilər:

Müsbət təsir

Təmiz hava, təmiz su, təbiətə və yaşıllıq ərazilərinə çıxış fiziki və psixi sağlamlığı yaxşılaşdırır, immun sisteminin inkişafına və orqanizmin möhkəmlənməsinə kömək edir.

Mənfi təsir

Havanın və suyun çirklənməsi, torpaqda zəhərli maddələrin toplanması, səs-küy, yaşıllıq sahələrinin yoxluğu xəstəliklərə və inkişaf problemlərinə səbəb ola bilər.



Niyə uşaqlar ətraf mühit təhlükələrinə böyüklərə nisbətən daha həssasdır?

Aktiv böyümə və inkişaf

Uşaqların orqanları hələ formalaşma mərhələsindədir, buna görə də zəhərli maddələr onların normal fəaliyyətinə daha güclü təsir göstərə bilər.

Tez-tez nəfəs alıb-vermə

Uşaqlar böyüklərə nisbətən daha tez-tez nəfəs alıb-verir, bu da onların ağciyərlərinə daha çox çirkləndirici maddələrin daxil olmasına səbəb olur.

Mühitlə təmas

Uşaqlar çöldə daha çox vaxt keçirir, torpaqla oynayır, bu da çirklənmələrlə təmas ehtimalını artırır.

Davranış xüsusiyyətləri

Körpələr tez-tez əllərini və əşyaları ağızlarına aparırlar, bu isə torpaq və tozda olan zərərli maddələrin bədəne daxil olmasına gətirib çıxara bilər.

Uşaqları qorumaq üçün atılmalı addımlar



Uşaqların sağlamlığına ətraf mühitin mənfi təsirlərini azaltmaq üçün valideynlər bir neçə sadə addımlar ata bilərlər.

Evde havanın keyfiyyətinə nəzarət edin

Hava təmizləyicilərindən istifadə edin, otaqları tez-tez havalandırın və uşaqların yanında siqaret istifadəsindən çəkinin.

Suyun təmiz olmasına diqqət edin

Su filtrlərindən istifadə edin və içməli suyun keyfiyyətini mütəmadi olaraq yoxlatdırın.

Kimyəvi vasitələrdən çəkinin

Ekoloji cəhətdən təhlükəsiz təmizləyici vasitələrə və oyuncaqlara üstünlük verin.

Ətraf mühit amilləri ilə bağlı maarifləndirməni təşviq edin

Uşaqları ətraf mühitə qayğı göstərməyə, tullantıları ayırmağa, su və enerjiyə qənaət etməyə öyrədin.

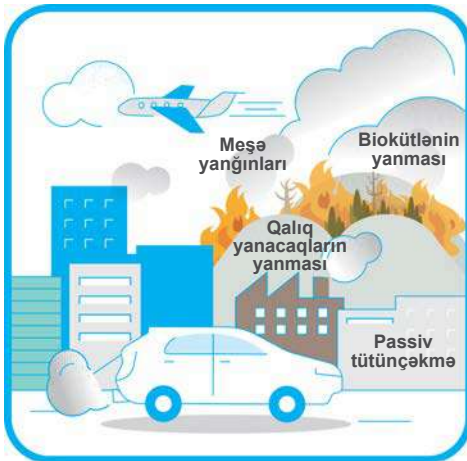


HAVANIN ÇİRKƏNƏMƏSİ



Havanın çirklənməsi uşaqların sağlamlığı üçün ən ciddi ətraf mühit təhdidlərindən biridir.

Hava çirklənməsi 2 qrupa bölünür:
açıq və ev təsərrüfatında hava çirklənməsi



Açıq hava çirklənməsi



**Ev təsərrüfatında
hava çirklənməsi**

Uşaqlar üçün hava çirklənməsinin yeddi təhlükəli mənbələrinə aşağıdakılar daxildir:



Ev təsərrüfatında havanın çirklənməsi

Ev təsərrüfatında havanın çirklənməsi əsasən biokütlə, daş kömür və ağac kömürünün səmərəsiz sobalarda və ya açıq ocaqlarda yemek bişirmək və istilik üçün yandırılması nəticəsində yaranır və zəif havalandırma ilə daha da ağırlaşır. Bundan əlavə, lampalarda kerosin yandırılması, buxur və şamların yandırılması evdəki hava çirklənməsini artırır. Qadınlar və uşaqlar vaxtlarının böyük bir hissəsini ocaq ətrafında keçirirlər, bu da onları açıq havada olan səviyyələrdən daha yüksək konsentrasiyalarda bəzi çirkləndiricilərə məruz qoyur.



Nəqliyyatla əlaqəli hava çirklənməsi

Nəqliyyatla əlaqəli hava çirklənməsi nəqliyyatdan yaranan qazlar və bərk hissəciklər tərkibində təhlükəli maddələr, o cümlədən dəm qazı, azot oksidləri və xırda hissəciklər daşıyaraq, duman, zəif hava keyfiyyəti və iqlim dəyişikliyinə töhfə verir. Nəqliyyatın olduğu ərazilərdə bu, uşaqların sağlamlığına və rifahına böyük təsir göstərir.



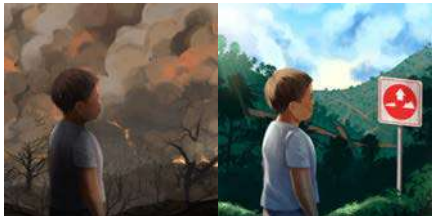
Tullantılarla əlaqəli hava çirklənməsi

Tullantılarla əlaqəli hava çirklənməsi məişət və sənaye tullantılarının, o cümlədən kənd təsərrüfatı tullantılarının yandırılması, həmçinin zəif idarə olunan tullantı və təkrar emal sahələri uşaqları geniş çeşidli toksik kimyəvi maddələrə və metallara məruz qoyur.



**Sənaye mənşəli
hava çirklənməsi**

Sənaye mənşəli hava çirklənməsi uşaqların sağlamlığına ən çox təsir göstərən sənaye sahələri arasında kimyəvi maddələrin istehsalı, neft emalı, metallurgiya, mədənçıxarma və hasilat işləri, enerji istehsalı və kənd təsərrüfatı sahələri yer alır.



**Meşə yanğınları və landşaft
yanğınlarının tüstüsü**

Meşə yanğınları və landşaft yanğınlarının tüstüsü dünyada landşaft yanğınları, o cümlədən dağıdıcı meşə yanğınları həm miqyas, həm də tezlik baxımından kəskin artmaqdadır. Bu narahatedici tendensiya iqlim böhranının kəskinləşməsinin nəticəsidir və daha isti və quraq şəraitin yaranması bu dağıdıcı yanğınlar üçün ideal mühit təmin edir.



Qum və toz fırtınaları

Qum və toz fırtınaları iqlim dəyişikliyi ilə daha da pisləşir, havanın çirklənməsini artıraraq uşaqların sağlamlığına ziyan vurur. İncə toz onları zərərli hissəciklərə məruz qoyur, tənəffüs problemlərinə, infeksiyalara və digər xəstəliklərə səbəb olur. Bu fırtınalar həm də körpə ölümü və uzunmüddətli sağlamlıq problemləri riskini artırır.



Passiv tütünçəkmə

Passiv tütünçəkmə dedikdə, tütün məhsulunun yanan ucundan çıxan tüstüyə və ya tütün çəkənin nəfəsindən havaya buraxılan tüstüyə məruz qalma nəzərdə tutulur. Bu tüstüdəki hissəciklərin ölçüsü PM2.5-dən PM10-a qədər dəyişir və tütün söndürüldükdən sonra havada saatlarla qalır. Uşaqlar bu tüstünü udmaqla aralarında bir çox karsinogen maddələrin də olduğu təxminən 7000 müxtəlif birləşməyə məruz qala bilərlər. Passiv tütünçəkmə ilə əlaqədar udulan tüstüdə zəhərli metallardan arsen, qurğuşun, xrom və kadmium da var.



Havanın çirklənməsi uşaq sağlamlığı üçün xüsusilə təhlükəlidir və aşağıdakı fəsadlara səbəb ola bilər.

Tənəffüs xəstəlikləri

Çirklənmiş havaya məruz qalan uşaqlar astma, bronxit və digər tənəffüs xəstəliklərinə daha tez-tez tutulur. Bu, tənəffüs yollarının qıcıqlanması və ağciyərlərdə iltihab proseslərinin yaranması ilə əlaqədardır.

Allergiyalar

Havanın çirklənməsi uşaqlarda allergiya simptomlarını artıraraq daha tez-tez və güclü tutmalara səbəb ola bilər.

İmmunitetin zəifləməsi

Toksinlərin davamlı təsiri uşağın immun sistemini zəiflədir və onu infeksiyalara, viruslara qarşı daha həssas edir.

Nevroloji pozuntular, piylənmə

Nevroloji pozuntular, piylənmə kimi pozuntular da elmi əsas kimi sübut olunmuşdur.

Ana sağlamlığı

Hamiləlik diabeti, pre-eklampsiya, hamiləlik hipertenziyası, doğuşdan sonrakı depressiya, ölüdoğulma, düşük riskinin artması, aşağı doğum çəkisi, respirator xəstəliklər kimi fəsadlara səbəb ola bilər.





Uşaqların hava çirkənməsinə məruz qalmaya qarşı özünəməxsus həssaslığı

- Uşaqların beyninin, ağciyərlərinin və digər orqanlarının hələ inkişaf mərhələsində olması səbəbindən onlar böyüklərlə müqayisədə fizioloji baxımdan havanın çirkənməsinə daha həssasdırlar.
- Uşaqlar böyüklərə nisbətən fiziki baxımdan hava çirkənməsinin təsirlərinə daha çox məruz qalırlar, çünki onlar iki dəfə daha sürətlə və tez-tez ağızla nəfəs alır və nəticədə daha çox çirkəndiriciləri qəbul edirlər.
- Onların tənəffüs zonası yerə daha yaxındır və burada bəzi çirkəndiricilərin konsentrasiyası maksimum səviyyələrə çatır.

Hamilə qadınlar və valideynlər üçün məsləhətlər

• Ev təsərrüfatında havanın çirkənməsini azaltmaq üçün

daha təmiz yanacaqlara və texnologiyalara keçid edin və şam və buxur kimi tüstü çıxaran məhsulların istifadəsini minimuma endirin. Havalandırmanı (məsələn, aspirator, pəncərələr; soba və cihazlara texniki qulluq), mətbəx dizaynını (məsələn, mətbəxin evdən ayrı olması) və bişirmə texnikalarını təkmilləşdirin (məsələn, qazan qapaqlarından istifadə) Uşaqları və hamilə qadınları çirkəndirici cihazlardan məsələn, yemək bişirmə mənbələrindən və açıq isitmə cihazlarından uzaq saxlayın.



- **Nəqliyyatla əlaqəli hava çirklənməsi:** Havanın keyfiyyəti ilə bağlı məlumatlardan yararlanın və riskləri azaltmaq üçün tədbirlər görün. Məsələn, nəqliyyatın sıxlığının yüksək olduğu vaxtlarda uşaqlarla səyahət etməyin. Gəzinti, qaçış və ya velosiped sürmə zamanı nəqliyyatın sıxlığının daha az olduğu yollardan istifadə edin. Uşaqları işlək vəziyyətdə dayanıb gözləyən avtomobil və məktəb avtobuslarından çıxan tüstüdən uzaq saxlayın. Uşaqların nəqliyyatın sıxlığının yüksək olduğu yerlərdə oynamamasını və ya intensiv idmanla məşğul olmamasını təmin edin. Əgər uşaqlar öskürməyə başlayırsa və ya digər tənəffüs simptomları meydana gəlsə, bu fəaliyyətləri dayandırmaqlarını təmin edin. Şəxsi nəqliyyat vasitələrindən istifadə etmək əvəzinə, ictimai nəqliyyata üstünlük verin. Uşaqların olduğu yerlərdə avtomobilin mühərrikini söndürün, işlək vəziyyətdə saxlamayın.
- **Tullantılarla əlaqəli hava çirklənməsi:** Tullantıların çeşidlənməsi və təkrar emalı təcrübəsini tətbiq edin, tullantıları düzgün şəkildə atın. Tullantıları yandırmayın. Uşaqları açıq sahələrdə tullantıların yandırıldığı yerlərdən uzaq saxlayın. Tullantıların yandırılmasından qaynaqlanan hava çirklənməsinin qarşısını almaq mümkün deyilsə, pəncərələri bağlayın və uşaqların qısa müddət ərzində düzgün ölçülü, sertifikatlı respirator taxmasını təmin edin.
- **Sənaye mənşəli hava çirklənməsi:** İş yerindən evə çirkləndiricilərin daşınmasının qarşısını almaq üçün iş yerində qoruyucu paltar geyinin, işdən çıxmazdan əvvəl paltar və ayaqqabıları dəyişdirin və çirkli iş paltarlarını və ayaqqabıları təmiz paltarlardan ayrı saxlayın. Əgər iş yerində paltar dəyişmək mümkün deyilsə, evə girməzdən əvvəl iş ayaqqabılarını çıxarın, iş paltarlarını dəyişin və dərhal ailənin digər paltarlarından ayrı şəkildə yuyun. Evdə əllərinizi yuyun və ya duş qəbul edin. Çirkləndirici sənaye müəssisələrinin olduğu yerlərdən, o cümlədən pestisidlərin tətbiq olunduğu kənd təsərrüfatı sahələrindən uzaq olun. Sənayedən qaynaqlanan hava çirklənməsinin qarşısını almaq mümkün deyilsə, uşaqların qısa müddət ərzində düzgün ölçülü, sertifikatlı respirator taxmasını təmin edin.

- **Meşə yanğınları və landşaft yanğınlarının tüstüsü:** Meşə yanğını baş verdiyi halda istifadə etmək üçün fəvqəladə hal komplekti hazırlayın və təxliyə planını əvvəlcədən tərtib edib hazır saxlayın. Bu komplektə düzgün ölçülü sertifikatlı respiratorlar daxil edilməlidir. Əgər bir ev meşə yanğını riski ilə üzləşibse, dərhal həmin evdən çıxın. Əgər qaçılmaz təhlükə altında deyilsinizsə, uşaqları içəridə saxlayın və qapı-pəncərələri bağlı saxlayın. Kondisioneriniz varsa, açıq havadan gələn tüstünün içəriyə keçməsinin qarşısını almaq üçün təmiz hava girişini bağlayaraq onu işə salın. Portativ hava təmizləyici cihaz və HEPA filtri mövcuddursa, istifadə edin. Uşaqların kifayət qədər su içməsinə təmin edin və evin içində biokütlə və qazdan istifadə edərək yemək bişirməkdən çəkinin. Əgər uşaqlarda meşə yanğınları ilə əlaqəli hər hansı simptomlar (məsələn, öskürək, fitverici tənəffüs, döş qəfəsində ağrı, başgicəllənmə, nəfəs almaqda çətinlik və ya burun, boğaz və gözlərdə yanma hissi) müşahidə edilərsə, yanğın təhlükəsi keçdikdən sonra onları tibbi müəssisəyə aparın.
- **Qum və toz fırtınaları:** Yaxınlaşan qum və toz fırtınalarına dair erkən xəbərdarlıqlara diqqət yetirin. Evdə qalın və bütün boşluqları kəpəkləyin. Kondisioneriniz varsa, açıq havadan hissəciklərin içəriyə keçməsinin qarşısını almaq üçün mümkündürsə, təmiz hava girişini bağlayaraq onu işə salın. Portativ hava təmizləyici cihaz və HEPA filtri mövcuddursa, istifadə edin. Uşaqların kifayət qədər su qəbul etməsinə təmin edin. Evin içində biokütlə və qazdan istifadə edərək yemək bişirməkdən çəkinin. Uşaqların açıq havada olduqda respirator və qoruyucu eynəklər taxmasını təmin edin və açıq dəri sahələrini örtün.
- **Passiv tütünçəkmə:** Məlumatı yayın və icmada bu sahədə yol verilən pozuntular barədə şikayət edin. Heç bir tütün məhsulunun, o cümlədən elektron siqaretlərin istifadə edilməməsinə təmin etməklə, evlərdə, məktəblərdə, uşaq bağçalarında və səhiyyə müəssisələrində tüstüdən azad mühit yaradın.

Ümumilikdə valideynlər aşağıdakıları edə bilər:

- ➔ Uşağınızı və özünüzü qorumaq məqsədilə tədbirlər görə bilməyiniz üçün icmanızdakı hava keyfiyyəti və hava çirklənməsinə məruz qalma mənbələri haqqında məlumat əldə edin.
- ➔ Uşağınızın bütün tövsiyə olunan peyvəndləri vaxtında qəbul etdiyindən əmin olun.
- ➔ Uşağınızın açıq havada keçirdiyi vaxtı hava çirklənməsinin daha az olduğu zamanlara planlaşdırın və fiziki fəaliyyətin intensivliyini hava keyfiyyətindən asılı olaraq uyğunlaşdırın.
- ➔ Yemək bişirmək, evi isitmək və işıqlandırmaq üçün daha təmiz yanacaqlardan və texnologiyalardan istifadə edin – mümkün olduqda elektrik, təbii qaz, mayeləşdirilmiş neft qazı, bioqaz və ya günəş sobalarına üstünlük verin.
- ➔ Yeməyi yaxşı havalandırılan bir yerdə bişirin və ya hava keyfiyyətinin daha yaxşı olduğu halda, çöldə bişirin.
- ➔ Uşaqları tüstüləyən ocaqlardan uzaq saxlayın.
- ➔ Uşaqların yanında tütün çəkməyin.
- ➔ Şam və ya buxur yandırmayın, həmçinin havaya toksik kimyəvi maddələr buraxan hava tərəvətləndiricilərindən istifadə etməyin.
- ➔ Məişət və kənd təsərrüfatı tullantılarını, xüsusilə uşaqların yaşadığı və oynadığı yerlərin yaxınlığında yandırmayın.
- ➔ Kompostlamadan istifadə edin və imkan daxilində, tullantıların təkrar emalı və kənarlaşdırılması üzrə yerli xidmətlərdən istifadə edin.
- ➔ Əgər çirkləndirici bir nəqliyyat vasitəsinin yaxınlaşdığını görsəniz, yoldan aralanın və körpənizi və ya azyaşlı uşağınızı qucağınıza alın ki, onlar avtomobilin qazları ilə eyni səviyyədə olmasınlar.
- ➔ Mümkün olduğu halda, nəqliyyatın sıx olduğu yollardan çəkinin və daha az nəqliyyat vasitələri və avtomobil qazlarının olduğu sakit küçələrdən istifadə edin.
- ➔ Yanğın baş verdikdə təxliyə qaydalarına, o cümlədən tüstü və külə məruz qalmamaq üçün nə vaxt evə qayıtmağın uyğun olduğuna dair təlimatlara riayət edin.

ƏTRAF MÜHİTDƏ KİMYƏVİ MADDƏLƏR



Kimyəvi maddələrə gündəlik həyatda hər yerdə rast gəlinir. İnsanlara məlum olan 160 milyondan çox kimyəvi maddə mövcuddur. Hamilə qadınlar, uşaqlar hər gün kimyəvi maddələrin təsirinə məruz qalırlar.

Ana və uşaq sağlamlığına təsiri



Hamiləlik və uşaqlıq dövründə kimyəvi maddələrə məruz qalma əlilliyin yaranmasında ciddi rol oynayır, potensial olaraq uşağın bütün həyatına təsir göstərir və vaxtından əvvəl ölümə səbəb olur.

Hamilələrin və uşaqların sağlamlığı üçün təhlükəli olan bəzi kimyəvi maddələr bitkilərin, zəhərli heyvanların və ya dəniz qidalarının təbii toksinləridir. Buraya ilanlar, əqrəblər, hörümçəklər, arılar tərəfindən zəhərli dişləmə və sancma da daxildir. Digər təbii toksikantlar, məsələn, ftorid, qurğuşun, arsen və ya asbest təbii şəkildə torpaqda, havada və ya suda mövcud ola bilər.

Aşağıdakı siyahıda düzgün istifadə edilmədikdə, həddindən artıq istifadə olunduqda, uşağın əli çatan yerə qoyulduqda və ya məhsula dair təlimatlara diqqətlə əməl etmədən istifadə edildikdə, hamilələr və uşaqların sağlamlığı üçün təhlükəli ola bilən istehlak məhsulları, bitkilər və materiallara dair bəzi nümunələr verilmişdir:

- ev təsərrüfatında çirklənmiş havada aşkar olunan toksik maddələr, məsələn, qapalı mühitdə yanma nəticəsində yaranan dən qazı;
- pestisidlər, o cümlədən insektisidlər, rodentisidlər, herbisidlər;
- məişət məhsulları, o cümlədən ağardıcı, təmizləyici, yuyucu, həlledici vasitələr, kerosin (parafin);
- kosmetika, məsələn, bəzi ətirlər, şampunlar, dırnaq məhsulları;
- bitkilər və göbələklər, məsələn, bəzi giləmeyvələr, toxumlar, yarpaqlar;
- asılılıq yaradan preparatlar, məsələn alkoqol, qanunsuz narkotik vasitələr, tütün və s.

Hamilə qadınlar və valideynlər üçün MƏSLƏHƏTLƏR



- ➔ Evlərdə, bağlarda və məktəblərdə istifadə olunan kimyəvi maddələrin təhlükəsiz saxlanması, qablaşdırılmasını və aydın etikətlənməsini təmin edin;
- ➔ Məktəblərdə müntəzəm təmizliyin aparılmasını və pestisidlər də daxil olmaqla məktəbdə və oyun meydançalarında istifadə olunan təmizlik materiallarının və hər hansı digər kimyəvi maddələrin təhlükəsiz saxlanması təmin edin;
- ➔ Heç vaxt kimyəvi maddələri içməli su butulkalarında saxlamayın. Bütün bu cür mayələr açıq şəkildə işarələnmiş qapalı qablarda, uşaqların görmədiyi və əli çatmadığı yerdə saxlanmalıdır;
- ➔ Əczaçılıq məhsulları və kimyəvi məhsullar üçün uşaqlara dayanıqlı paketlərin istifadəsini təşviq edin;
- ➔ Valideynləri, müəllimləri və uşaq baxıcılarını uşaqların vaxt keçirdikləri yerlərdə potensial kimyəvi təhlükələr barədə məlumatlandırın.

PESTİSİDLƏR/GÜBRƏLƏR



Pestisidlər kiflər, bitkilər, həşəratlar və gəmiricilər də daxil olmaqla arzuolunmaz zərərvericiləri öldürmək məqsədilə istehsal edilən kimyəvi maddələrdir. Bunlar yaşayış, iş və oyun yerlərimizdə məqsədli şəkildə tətbiq olunan toksik maddələrdən biridir. Pestisidlər həmçinin golf sahələri və ya digər istirahət yerləri üçün kosmetik məqsədlərlə istifadə edilir.

Pestisidlərin ən çox tanınan kateqoriyalarına insektisidlər (həşəratlara qarşı vasitələr), herbisidlər (alaq otlarına qarşı vasitələr), funqisidlər (göbələklərə qarşı vasitələr) və rodentisidlər (gəmiricilərə qarşı vasitələr) daxildir.

Pestisidlər ekosistemlərə, torpaq sağlamlığına, balıqlara, tozlandırıcılara və vəhşi təbiətə zərər vuraraq global ərzaq təhlükəsizliyini təhdid edir. Bu maddələr potensial olaraq havanı, torpağı, qidaları, içməli suyu və yerli su axarlarını çirkləndirə və pestisidlərin püskürdüyü ərazilərdə və ya onların yaxınlığında oynayan uşaqlara təsir edə bilər.





Uşaqların pestisidlərə məruzqalmaya qarşı özünəməxsus həssaslığı

Uşaqların ətraf mühitlə daha sıx təmasda olması səbəbilə onların məruzqalma yolları fərqli ola bilər və bu, əlavə risklər yarada bilər. Ətraf mühiti fəal şəkildə araşdırmaq uşaqlardan gözlənilən bir davranışdır və tez-tez əllərin və əşyaların ağıza aparılması ilə müşayiət olunur. Bu davranışlar uşaqları evlərində, məktəblərində və ya açıq oyun meydançalarında pestisidlərə məruz qoya bilər. Körpələr və azyaşlı uşaqlar yerdə sürünürlər və tənəffüs zonaları böyükklərə nisbətən yerə daha yaxındır.

Uşaqlar böyükklərlə müqayisədə bayırda daha çox vaxt keçirirlər. Uşaqlar xüsusilə torpaqda qazmağı və oynamağı sevirlər, bu da onları əvvəllər pestisidlərin tətbiq edildiyi torpaqlarla təmasa məruz qoya bilər. Uşaqlar həmçinin, bit və ya gənələri aradan qaldırmaq üçün pestisidlərin istifadə edildiyi ev heyvanları ilə təmasda ola bilərlər. Zəif mənzil şəraiti pestisidlərin istifadəsinə imkan yarada bilər, çünki təmizlənməsi daha çətin olan evlər daha çox zərərvericiləri özündə saxlaya və nəticədə pestisidlərin istifadəsini artırma bilər.

Azyaşlı uşaqlar pestisidlərə məruz qalma riskini qiymətləndirmək, etiketləri oxumaq və ya təhlükəli vəziyyətlərdən uzaqlaşmaq bacarığına malik deyillər. Uşaqlar ekoloji təmiz məhsullar almaqla pestisidlərdən qorunmaq üçün iqtisadi imkanlara və ya bacarığa malik deyillər. Oxuma qabiliyyətləri hələ inkişaf etmədiyindən, onlar "Diqqət: 48 saat ərzində uşaq və ya ev heyvanları üçün giriş qadağandır" yazılmış xəbərdarlıq işarələri ilə nişanlanan qazonlarda oynaya bilərlər. Uşaqlar, həmçinin, xəbərdarlıq etiketlərini oxuya bilmədikləri üçün təsadüfən pestisidlər qəbul edə və kəskin zəhərlənməyə məruz qala bilərlər.

Uşaqlar böyüməkdə olduqları üçün qida, su və havanı çirkləndirən pestisidlərə məruz qalma ehtimalı da potensial olaraq artır. Uşaqlar böyükklərlə müqayisədə hər kiloqram bədən çəkisinə daha çox yeyir, içir və nəfəs alır, bu da nisbi məruz qalma səviyyələrini artırır. Uşaqların seçici yemək verdiyi və qida rasionunda müxtəlifliyin böyükklərlə müqayisədə daha az olması səbəbindən, xüsusilə də üstünlük verdikləri qidalarda pestisid səviyyəsi yüksəkdirsə, pestisid qalıqlarına daha çox məruz qala bilərlər.



Mayalanmadan əvvəl/Doğuşaqədər dövrdə məruzqalma

Uşaqların pestisidlərə məruz qalması hələ mayalanmadan əvvəl başlayır və doğuşdan əvvəlki dövrdə də davam edə bilər. Mayalanma öncəsi və doğuşaqədər dövrlərdə pestisidlərlə təmas uşaqların sağlamlığına qarşı ciddi risklər, xüsusilə uşaqlarda onkoloji xəstəliklər və neyroinkişaf problemləri ilə bağlı risklər yaradır.

Pestisidlər uşaqlarda bir çox orqan sisteminə mənfi təsir göstərə bilər. Uşaqılıq dövründə pestisidlərə məruzqalma zəifləmiş nevroloji inkişafın pozulması, ağciyər funksiyasının zəifləməsi, endokrin sistemin pozulması və onkoloji xəstəliklə əlaqələndirilmişdir.



Uşaqları qorumaq üçün atılmalı ADDIMLAR



- Qida vasitəsilə pestisidlərə məruzqalmanın qarşısını almaq üçün ekoloji təmiz qidalardan istifadə etmək tövsiyə olunur. Bu cür qidalar əlçatan olmadıqda, ailələr qidaların üzərindəki pestisid qalıqlarını azaltmaq üçün meyvə-tərəvəzi soda ilə yuya, balıq, ət və quş ətə kimi məhsullarda dərinə və piyə ayıraraq götürə bilərlər, çünki bir çox pestisidlər piyədə toplanır.
-
- Ailələr həm evin içində, həm də həyətyanı sahələrdə və bağlarda pestisidlərə məruzqalmanı məhdudlaşdırmalıdırlar. Ən az toksik metodlar, o cümlədən zərərvericilərlə kompleks mübarizə üsulları seçilməlidir. Zərərvericilərin çoxalmasına səbəb ola biləcək rütubət və tullantıları aradan qaldırmaq kimi üsullardan istifadə edilməlidir. Ailələr qazonlarda herbisidlərdən istifadə etmək əvəzinə, əl ilə əlaq otlarını təmizləməyi düşünməlidirlər. Uşaqlar pestisid etikətində tövsiyə edildiyi kimi, bitlərlə mübarizə üçün dərmanlanmış ev heyvanlarından uzaq tutulmalıdırlar. Kəskin zəhərlənmələrin qarşısını almaq üçün pestisidlər həmişə təhlükəsiz şəkildə saxlanılmalı və etikətlənməmiş və ya düzgün etikətlənməmiş qablaşdırmalarda saxlanılmamalıdır.
-
- Ailələrdə valideynlər və ya qəyyumlar pestisidlərdən istifadə olunan sahələrdə çalışırlarsa, onlar özlərini, hamilə həyat yoldaşlarını və uşaqlarını pestisidlərə məruzqalmadan qorumaq üçün bir çox tədbirlər görə bilərlər. İşçilər mümkün olduqda özlərinin pestisidlərə məruz qalmasını minimuma endirməli, tətbiq etdikləri pestisidlər və onların riskləri haqqında məlumatlı olmalı, düzgün fərdi mühafizə vasitələrindən istifadə etməli, evlərinə və ya nəqliyyat vasitələrinə girməzdən əvvəl iş paltarlarını və ayaqqabılarını dəyişməli, iş paltarlarını digər paltarlardan ayrı saxlamalı və yumalı, işdən çıxmadan və yeməkdən əvvəl əllərini yumalı, habelə iş paltarlarını dəyişib düş qəbul etmədən uşaqları qucaqlamaqdan və ya daşımaqdan çəkinməlidirlər.

- Ailələrdə valideynlər və ya qəyyumlar pestisidlərdən istifadə olunan sahələrdə çalışırlarsa, onlar özlərini, hamilə həyat yoldaşlarını və uşaqlarını pestisidlərə məruzqalmadan qorumaq üçün bir çox tədbirlər görə bilərlər. İşçilər mümkün olduqda özlərinin pestisidlərə məruz qalmasını minimuma endirməli, tətbiq etdikləri pestisidlər və onların riskləri haqqında məlumatlı olmalı, düzgün fərdi mühafizə vasitələrindən istifadə etməli, evlərinə və ya nəqliyyat vasitələrinə girməzdən əvvəl iş paltarlarını və ayaqqabılarını dəyişməli, iş paltarlarını digər paltarlardan ayrı saxlamalı və yumalı, işdən çıxmazdan və yeməkdən əvvəl əllərini yumalı, habelə iş paltarlarını dəyişib duş qəbul etmədən uşaqları qucaqlamaqdan və ya daşımaqdan çəkinməlidirlər.
-
- Kənd təsərrüfatı ərazilərində evin pəncərələri pestisidlər yaxınlıqdakı sahələrə püskürüldüyü zaman bağlı saxlanılmalı və ailələr evin içində qalmalıdır. Digər tədbirlərə uşaqların əkin sahələrində oynamasının qarşısını almaq, uşaqlar çöldən qayıtdıqdan sonra və yeməkdən əvvəl əllərini yumaq, evin təmiz və tozsoranla təmizlənmiş olmasını təmin etmək, uşaqların oyuncaqlarını və yorğan-döşəklərini tez-tez yumaq daxildir.
-
- Uşaqlar və yeniyetmələr zərərli uşaq əməyində, xüsusilə pestisidlərin püskürdülməsi ilə bağlı işlərdə iştirak etməməlidirlər.



ELEKTRİK/ELEKTRON TULLANTILAR



Elektrik/Elektron tullantılar (e-tullantılar) köhnəlmiş və artıq lazımsız elektron cihazlardır. E-tullantılara soyuducular, paltaryuyan maşınlar, kompüterlər, mobil telefonlar və digər istehlak yönümlü elektronika məhsulları daxildir. Nəzarətsiz və ya düzgün idarə olunmayan e-tullantılar torpağı, suyu və havanı çirkləndirərək, icmaların, xüsusilə uşaqların sağlamlığına zərər vurur. Uşaqlar və hamilə qadınlar e-tullantı sahələrinin yaxınlığında işlədikdə və ya yaşadıda çirklənmiş hava, su, torpaq, toz və qidaya məruz qala bilirlər.



- Uşaqlar ailə üzvlərinin çirklənmiş geyim və ayaqqabılarla zərərli maddələri evə gətirməsi, evdə həyata keçirilən təkrar emal işləri və ətraf mühitdəki çirklənmə nəticəsində zərərli təsirlərə məruz qala bilirlər.
- Körpələr və azyaşlı uşaqlar ana südü vasitəsilə və tez-tez əllərin ağıza aparılması və ya dəri təması vasitəsilə əlavə risklərlə üzləşirlər.



- ➔ **Uşaqlar və hamilə qadınlar e-tullantı sahələrindən uzaq olmalıdırlar.**
- ➔ **Köhnə texnikanı düzgün utilizasiya etməli:** Elektrik/Elektron cihazları heç vaxt adi zibilə atmayın, rəsmi elektron tullantı mərkəzlərinə təhvil verin.
- ➔ **Texnikanın istifadəsinin minimallaşdırılması:** Yeni texnika almadan əvvəl, onun həqiqətən lazım olub-olmadığını düşünün. Mövcud texnikanın işlək vəziyyətdə saxlanması və təmiri e-tullantıların sayını azalda bilər.
- ➔ **Təhlükəsizlik və sağlamlıq təlimatlarına** riayət edərək zərərli maddələri evə gətirməkdən çəkinin.
- ➔ **Hamilə qadın və uşaqların maarifləndirilməsi:** Köhnə e-məhsulların düzgün utilizasiyasının əhəmiyyəti barədə hamilə qadın və uşaqlara danışın. Bununla uşaqları tullantıların çeşidləmə prosesinə cəlb edərək, ətraf mühitə erkən yaşlardan qayğı göstərməyi öyrətmiş olarsınız.
- ➔ **İstehsalçılar və siyasətçilər** qarşısında elektrik və elektron avadanlıqları təmir etmək hüququnu təşviq edin.
- ➔ **Elektronika istehlakçıları** olaraq uşaqları və yeniyetmələri e-tullantıların qarşısını almaq və azaltmaq üçün həllin bir hissəsi olmağa təşviq edin.

E-tullantıların düzgün idarə edilməsi ilə ana və uşaq sağlamlığını qorumaq və daha sağlam bir gələcək qurmaq mümkündür.



E-tullantıların yaratdığı təhlükələr həm ana, həm də uşaqlar üçün çox təhlükəlidir.

Ağır metalların təsiri

E-tullantıların parçalanması ilə yayılmış civə və qurğuşun kimi ağır metallar ətraf mühitə düşdükdə, torpağa və suya qarışaraq qida zəncirinə daxil olur. Hamilə qadınlar bu toksinlərə məruz qaldıqda, ağır metallar çift vasitəsilə dölə ötürülə bilər ki, bu da körpələrdə inkişaf problemlərinə, nevroloji pozuntulara və doğuş qüsurlarına səbəb ola bilər.

Nevroloji problemlər və davranış pozuntuları

E-tullantılardan yayılan toksik maddələr körpələrin və uşaqların sinir sisteminə mənfi təsir edir. Ağır metallar və bəzi kimyəvi maddələr beyin inkişafını ləngidir, bu da uşaqlarda davranış problemlərinə, öyrənmə çətinliklərinə və diqqət pozuntusuna səbəb ola bilər.

Tənəffüs problemləri

E-tullantılar yandırıldıqda atmosfərə zəhərli qazlar yayılır. Bu qazlarla nəfəs aldıqda ana və uşaqların tənəffüs sistemində mənfi təsir göstərir və bronxit, astma kimi xəstəliklərə yol açır. Xüsusilə inkişafda olan uşaqlar bu qazlara qarşı daha həssasdırlar.

Hormonal pozuntular

Elektron cihazların tərkibində endokrin sistemə təsir edən maddələr də var. Bu maddələr hormonal pozuntulara və uşaqlarda inkişaf problemlərinə səbəb ola bilər.

Bundan əlavə, gələcəkdə xərçəng və ürək-damar xəstəlikləri kimi xroniki xəstəliklər və o cümlədən DNT zədələnmə riski də artır.

QURĞUŞUN ÇİRLƏNMƏSİ



Qurğuşun yüksək dərəcədə zəhərli elementdir və uşağın bədənində demək olar ki, bütün orqanlara təsir göstərir.

Uşaqlar üçün qurğuşuna məruzqalmanın təhlükəsiz səviyyəsi yoxdur – qanda qurğuşunun hətta ən aşağı səviyyələrdə olması belə, uzunmüddətli zərər verə bilər.

Körpələr, azyaşlı uşaqlar (xüsusilə 5 yaşadək), yeniyetmələr və hamilə qadınlar qurğuşunun mənfi təsirlərinə qarşı ən həssas qruplardır.

Qurğuşun çirklənməsinin əsas mənbələrinə aşağıdakılar daxildir:

- Qurğuşunun boya, qurğuşunlu şüşə, zinət əşyaları, ədviyyat, keramika, kosmetika, boyalar, ənənəvi dərmanlar, balıqçılıqda istifadə olunan çəki daşları kimi istehlak məhsulları;
- Qurğuşunun su borularında və lehimləmədə istifadəsi suyun çirklənməsinə səbəb olur;
- E-tullantıların tərkibində istifadə olunur.

Qurğuşun uşaqların yaşadığı mühitin hər yerində mövcuddur – nəfəs aldıkları havada, içdikləri suda, yeridikleri və süründükleri torpaqda, yedikləri qidada və hətta oynadıqları bəzi oyuncaqlarda.

Qurğuşuna məruzqalma aşağıdakı yollarla baş verə bilər:

- Sənaye və ya təkrar emal nəticəsində buraxılan hissəciklərin tənəffüs yoluna daxil olması;
- Çirklənmiş torpağın və ya tozun udulması – xüsusilə uşaqların yerdə oynadığı və oyuncaqlarını, barmaqlarını ağızlarına apardığı hallarda (məsələn, soyulub tökülən boya, köhnə batareyaların təkrar emalı sahəsi);
- Tərkibində qurğuşun olan məhsullar, məsələn, qurğuşunlu boya ilə işlənmiş keramika və bəzi ənənəvi dərmanlar və ya kosmetik vasitələr;
- Qurğuşunla çirklənmiş qida və ya su.



Qurğuşuna ev təsərrüfatında harada rast gəlmək olar?



- 1 Bəzi ənənəvi kosmetik vasitələr
- 2 Qurğuşun əsaslı boyalar və pigmentlər
- 3 Bəzi oyuncaq və zinət əşyalar
- 4 Müəyyən bitki mənşəli və ənənəvi dərmanlar
- 5 Qurğuşun əsaslı boyanın soyulub çatlamasından qaynaqlanan toz və qırıntılar
- 6 Müəyyən ədviyyatlar və şamlar
- 7 Qida konservlərindəki bəzi lehimlər
- 8 Qablarda və bişirmə qablarında qurğuşun əsaslı keramika şirələri
- 9 Bəzi metal mətbəx qabları
- 10 Qurğuşun su boruları və qurğular

Qurğuşuna açıq havada harada rast gəlmək olar?



- 1 Çirklənmiş sənaye sahələri
- 2 Qeyri-müəyyən istifadə edilmiş qurğuşun turşusu akkumulyatorlarının təkrar emalı sahələri
- 3 Tullantı yandırma zavodlarından çıxan qazlar
- 4 Uşaqların oynadığı və qida yetişdirildiyi çirklənmiş torpaq
- 5 Paltar və ayaqqabı üzərində qurğuşun tozunu evə gətirən peşə ilə təmasda olan ailə üzvləri



İnsanlar üçün qurğuşun məruz qalmasının təhlükəsiz səviyyəsi yoxdur. Qurğuşunla zəhərlənmənin müalicəsi yoxdur – onun törətdiyi zərərlər geridönməzdir.

Qurğuşuna uzunmüddətli və ya intensiv məruz qalma aşağıdakı fəsadlara səbəb ola bilər.

Uşaqlar

Diqqət çatışmazlığı, məktəbdə zəif akademik göstərici, davranış problemləri, intellektual əmsalın (IQ) aşağı düşməsi, aqressiya səviyyəsinə təsir edən problemlər, yetkinlik dövründə zorakılıq və cinayət törətməyə meyillik.

Daha böyük uşaqlar və böyüklər də qida, su və nəfəs aldıkları hava vasitəsilə qurğuşuna uzunmüddətli məruzqalmanın ağır fəsadları ilə üzləşə bilərlər. Bura həyatın sonrakı dövründə ürək-damar xəstəliklərindən ölüm və böyrək zədələnməsi riskinin artması da daxildir.

Ana sağlamlığı

Qadınlar qurğuşuna qarşı xüsusi həssaslığa malikdirlər. Gənc illərdə qurğuşuna məruzqalma nəticəsində qurğuşun sümüklərdə toplanır, lakin hamiləlik zamanı yenidən qana buraxılır ki, bu da hədəf orqanlara və dölə təsir göstərir.

Qurğuşuna məruz qalmanın təhlükəsiz səviyyəsi yoxdur



Hamilə qadınların hətta aşağı səviyyələrdə qurğuşuna məruz qalması dölün inkişafının zəifləməsi, aşağı doğum çəkisi, vaxtından əvvəl doğum və düşüklə nəticələnə bilər.



Ətraf mühitdə qurğuşunun təsirindən qorunmaq üçün bir neçə əsas addım atmaq vacibdir:

- ➔ Uşaqları və hamilə qadınları istifadə olunmuş qurğuşun və turşu əsaslı batareyalardan, batareyaların təkrar emal olunduğu sahələrdən və ya e-tullantı sahələrindən uzaq saxlayın. Belə sahələr uşaqların yaşadığı, oynadığı və ya öyrəndiyi yerlərdə heç vaxt olmamalıdır.
- ➔ İcmanızda tərkibində qurğuşun olan məhsulların olub-olmadığını yoxlayın (məsələn, boyalar, kosmetik vasitələr, ədviyyat, keramika, oyuncaqlar, santexnika məhsulları və qurğuşundan istifadə edən ənənəvi dərmanlar).
- ➔ Valideynlər iş yerindən qurğuşunu evə gətirməməli (məsələn, ayaqqabılarla) və ya evdə uşaqları qurğuşunla təmas etmiş iş əşyalarına məruz qoymamalıdırlar.
- ➔ Evdə qurğuşunla bağlı hər hansı risklərin olub-olmamasını qiymətləndirin (məsələn, soyulub tökülən boyalar, qurğuşun əsaslı boyadan istifadə edilən oyuncaqlar və ya keramika məhsulları) və uşaqları onlardan uzaq saxlayın.
- ➔ Qurğuşun tərkibində qurğuşun olan toz döşəmələrdə, oyuncaqlarda və digər səthlərdə toplana bilər. Daimi nəm təmizləmə uşaqların bu cür hissəciklərlə təmasda olma riskini azaltmağa kömək edəcək.
- ➔ Yalnız qurğuşuna deyil, digər toksik maddələrə və patogenlərə (məsələn, pestisidlər, ağcaqanadlar) məruz qalmamaq üçün nümunəvi sanitar-gigiyenik təcrübələri tətbiq edin.

Erkən müdaxilə

- ➔ Uşağınızın qurğuşuna məruz qaldığından şübhələndirsinizsə, təcili tibbi yardım üçün müraciət edin
- ➔ Qan analizi uşağınızın qurğuşuna məruz qalıb-qalmadığını müəyyən etmək üçün yeganə üsuldur. Uşaqların qanında qurğuşun olsa belə, əksər hallarda heç bir simptom müşahidə olunmur.
- ➔ Uşaq qurğuşuna məruz qalmışdırsa, dəmir, kalsium və C vitamini ilə zəngin olan qidalar onun sorulmasını azaltmağa kömək edə bilər.
- ➔ Qurğuşunla zəhərlənmə üçün müalicə olmasa da, valideynlər həkimlə məsləhətləşməklə təlim, qidalanma və davranış proqramlarına mümkün qədər tez müraciət etməklə, təsirlərin azaldılmasına kömək edə bilərlər.



SUYUN SAĞLAMLIĞA TƏSİRİ



Su hövzələrinin və su təchizatının çirklənməsi bir çox ailə üçün ciddi problemə çevrilir. Su çirklənməsinin əsas mənbələri – **sənaye və məişət tullantıları, suda bakteriyalar və virusların olmasıdır.**

Ana və uşaq sağlamlığına təsiri



Keyfiyyətsiz su bir çox xəstəliklərə səbəb ola bilər ki, bu da tez-tez ciddi nəticələrə gətirib çıxarır

İnfeksiyon xəstəlikləri

Çirklənmiş su – çirklənmiş suyu və ya bu su ilə yuyulmuş qidaları istehlak etdikdə ötürülən vəba, dizenteriya, A hepatiti kimi infeksiyon xəstəliklərin mənbəyi ola bilər.

Bağırsaq xəstəlikləri

Patogen mikroorqanizmlərin və ya toksinlərin orqanizmə daxil olması, xüsusilə kiçik uşaqlar üçün təhlükəli olan ishal, qusma, qarın ağrısı kimi həzm pozulmalarına səbəb ola bilər.

Zəhərlənmə və allergik reaksiyalar

Suda olan kimyəvi çirkləndiricilər, məsələn, pestisidlər, ağır metallar və həll olunan kimyəvi maddələr orqanizmə yığılaraq zəhərlənmə və allergik reaksiyalara səbəb ola bilər.



Suyun mümkün çirklənməsindən qorunmaq üçün bir sıra profilaktik tədbirlər görülməlidir

- ➔ **Su filtrlərinin quraşdırılması:** Bakteriyaları, virusları və kimyəvi çirkləndiriciləri aradan qaldıran keyfiyyətli su filtrlərini quraşdırın.
- ➔ **İçmək üçün suyun qaynadılması:** Suyu içmək üçün təhlükəsiz hala gətirən ən sadə və təsirli yollardan biri qaynatmadır. Suyun keyfiyyətindən əmin olmadıqda uşaqların qidası və içkiləri üçün istifadə edəcəyiniz suyu həmişə qaynadın.
- ➔ **Su təchizatı mənbələrinin yoxlanılması:** Su təchizatı mənbələrini mütəmadi olaraq yoxlayın. Su keyfiyyətində şübhələr olduqda, onu laboratoriyaya təhlil üçün göndərin. Bu, xüsusilə quyularla və ya müstəqil su təchizatı sistemləri olan fərdi evlərdə mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Durgun gölməçələr, sənaye bölgələrinin yaxınlığındakı çaylar kimi çirklənmiş və ya bilinməyən mənbələrdən su istifadə etməkdən çəkinin.
- ➔ **Uşaqları gigiyenik qaydalarla tanış edin:** Uşaqlara yalnız təmiz su içməyi öyrədin və bilinməyən mənbələrdən üzlərini və ya əllərini yumaq üçün su istifadə etməmələrini bildirin. Bu, təsadüfi yoluxmanın qarşısını almağa kömək edəcək.
- ➔ **Qablaşdırılmış şüşədən su istifadəsi:** Su təchizatı sistemi zəif olan bölgələrdə və ya uşaqlarla səyahət zamanı, qablaşdırılmış şüşə suyuna üstünlük verin, onun keyfiyyətini və qablaşdırmasını yoxlayın.

ELEKTROMAQNİT ŞÜALANMA



Elektromaqnit şüalanma gündəlik həyatda mobil telefonlar, Wi-Fi, məişət elektron məhsulları vasitəsilə bizi əhatə edir.

Mobil telefonlar Hər il elektromaqnit dalğaları buraxan mobil cihazların sayı artır. Uşaqların smartfonlardan istifadəsi artdıqca, onların orqanizmə olan ümumi təsiri də artır.

Wi-Fi Simsiz şəbəkələr məlumatların ötürülməsi üçün radiotezliklərdən istifadə edir ki, bu da evlərdə, məktəblərdə və ictimai yerlərdə daimi elektromaqnit sahəsi yaradır.

Məişətdə elektrik/elektron cihazlar Televizorlar, kompüterlər, mikrodalğalı soba və digər cihazlar da elektromaqnit sahələri (EMP) yaradır ki, bu da onları ətrafımızda daimi şüalanma mənbələri edir.



Uşaqların orqanizmi xarici amillərin təsirinə daha həssasdır və elektromaqnit şüalanmanın uzun müddətli təsiri aşağıdakı nəticələrə səbəb ola bilər.

Beyinin inkişafına mənfi təsir

Uşaqların beyini hələ tam inkişaf etməmişdir və elektromaqnit sahələrinin təsiri onun inkişafına mənfi təsir göstərə bilər. Bu, yaddaş və diqqət pozuntuları kimi mümkün uzunmüddətli nəticələrə dair narahatlıqlar doğurur.

Yuxu pozuntuları

Araşdırmalar göstərir ki, xüsusilə yuxudan əvvəl mobil cihazların uzun müddət istifadəsi, uşaqların yuxu keyfiyyətinə mənfi təsir edə bilər. Bu, şüalanma ilə yanaşı, ekranların parlaq işığının melatonin – yuxu hormonunun istehsalını azaltması ilə əlaqədardır.

Yorğunluq və narahatlıq

Mobil cihazlarla çox vaxt keçirən uşaqlar yorğunluq, baş ağrısı və narahatlıq hiss edə bilərlər. Bu simptomlar ekran asılılığı və gözlərin yüklənməsi ilə əlaqəli olsa da, elektromaqnit sahələrinin təsiri də müəyyən rol oynaya bilər.



Valideynlər üçün məsləhətlər



Mobil cihazların istifadəsinin məhdudlaşdırılması

Uşaqlara elektromaqnit şüalanmanın təsirini minimuma endirmək üçün aşağıdakı sadə qaydalara riayət etmək tövsiyə olunur

Xüsusilə yuxu pozuntularının qarşısını almaq məqsədilə uşaqlar üçün mobil telefonlar, planşetlər və digər cihazların istifadəsini məhdudlaşdırın. Elektromaqnit sahələrinin ümumi təsirini azaltmaq üçün evdə məsələn, mətbəxdə və ya yataq otağında "ekransız zonalar" yaradın.

Şüalanma mənbələrindən müəyyən məsafə saxlamaq

Elektromaqnit şüalanma mənbələrini, məsələn, kompüter və televizorları uşaq otaqlarından və ya onların çox vaxt keçirdiyi yerlərdən uzaqda saxlayın. Mobil telefonlardan istifadə edərkən cihazı uşağın başından uzaq tutmağa çalışın. Qulaqlıq və ya səsli danışığın istifadəsini təşviq edin.

Gecələr Wi-Fi-i söndürmək

Əgər Wi-Fi gecə istifadə edilmirsə, onu söndürün. Bu, bütün ailə üzvlərinə, xüsusilə də yuxu zonalarında elektromaqnit təsirini azaltmağa kömək edir.

Məişət texnikasından düzgün istifadə:

Uşaqlara televizorlara və ya digər iri məişət cihazlarına çox yaxın oturmamağın vacibliyini izah edin, çünki bunlar da şüalanma mənbələri ola bilər.

Təhlükəsiz texnologiyaların seçimi

Azaldılmış şüalanma səviyyəsini təmin edən cihazlara diqqət yetirin. Məsələn, bir çox istehsalçı elektromaqnit şüalanmasını azaldan mobil telefonlar və routerlər təqdim edir.

Əgər uşaq planşetlərdən və ya smartfonlardan təhsil və ya oyun üçün istifadə edirsə, onların təhlükəsizlik rejiminə riayət etdiklərinə və hər 20-30 dəqiqədən bir fasilə verdiklərinə əmin olun.

ƏTRAF MÜHİT TƏRBİYƏSİ NƏDİR?

Ətraf mühit tərbiyəsi – zaman və səbir tələb edən bir prosesdir. Düzgün yanaşma və valideynlərin aktiv iştirakı ilə ətraf mühitin qorunmasında məsuliyyətini dərk edən və onun saxlanılmasına səy göstərən yeni nəsil yetişdirmək mümkündür.

Nəticə: Hər birimiz ətraf mühitin qorunmasında öz töhfəmizi verə və gələcək nəsillər üçün daha təhlükəsiz və sağlam bir gələcək yarada bilərik. Gündəlik həyatda kiçik dəyişikliklər əhəmiyyətli nəticələrə səbəb ola bilər.

Özünüzdən başlayın

Ətraf mühitə olan bağlılığınız uşaqları öz vərdişlərini dəyişməyə ilhamlandıracaq. Nümunə olun, resurslara və ətraf mühitə məsuliyyətli yanaşmanızı göstərin.

Ekoloji cəhətdən təhlükəsiz bir mühit yaradın

Uşaqların öz hərəkətlərinin əhəmiyyətini başa düşmələrinə kömək edəcək, məsələn, tullantıların çeşidlənməsi, resursların qənaəti və təbiət qoruma tədbirlərində iştirak etmək kimi sadə fəaliyyətləri həyata keçirin.

Ünsiyyət qurun və öyrədin

Uşaqlara onların davranışının ətraf mühitə necə təsir etdiyini danışın. Ətraf mühit haqqında mövzuların öyrənilməsi və müzakirəsi onların məsələyə şüurlu şəkildə yanaşmasını gücləndirəcək və məsuliyyət hissini inkişaf etdirəcək.

Birlikdə çalışın

Uşaqları ətraf mühitin qorunması ilə bağlı söhbətlərə daxil edin. Bu, yalnız əlaqənizi gücləndirməyəcək, eyni zamanda uşaqlara dünyanın daha yaxşı olmasına kömək edə biləcəklərini hiss etdirəcək.

Hər kiçik addım əhəmiyyətlidir və daha çox insan hərəkət etməyə başlasa, dünyada daha çox müsbət dəyişiklik olacaq. Birlikdə çalışaraq, planeti uşaqlarımız üçün daha təmiz, sağlam və dayanıqlı edə bilərik.



Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi



AR Səhiyyə Nazirliyi



Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyi



sehiyyegovaz



Səhiyyə Nazirliyi



Səhiyyə Nazirliyi



AR Səhiyyə Nazirliyi



Səhiyyə Nazirliyi

unicef 
for every child



unicef_aze



UNICEFAzerbaijan



unicef_azerbaijan



unicef-azerbaijan



unicefazerbaijan7206



unicef_azerbaijan



İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi



İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi



isim.az



İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi



isim.az