

Pašvaldību iespējas samazināt bīstamo ķīmisko vielu risku, sekmējot apritīgumu un klimata neitralitātibūvniecībā

Check(ED) lietotne bīstamo ķīmisko vielu risku novērtēšanai un ieteikumi to samazināšanai

Nameda Belmane, Ekodizaina kompetences centrs

Interreg
Baltic Sea Region



Co-funded by
the European Union



SUSTAINABLE WATERS

NonHazCity 3



NONHAZCITY

Endokrīnos traucējumus izraisošās vielas



Check(ED) lietotne

<https://nhc.check-ed.eu/lv/>

Galvenais mērķis – novērtēt endokrīnās sistēmas traucējumu izraisītāju iedarbības līmeni

To avoti:
būvmateriāli/interjera materiāli; ikdienas paradumi kosmētikas, pārtikas, tīrīšanas līdzekļu lietošanā

CheckED — jūsu orientieris veselīgākai rītdienai



Vai jūtaties noraizējies par kaitīgo ķīmisko vielu iedarbību, ko rada ikdienas produkti? Lasiet tālāk!

Tikai dažu minūšu laikā jūs saņemsiet personalizētus rezultātus un ieteikumus, kas pielāgoti jūsu mājas videi, dzīvesveidam un ikdienas paradumiem.

Mūsu aplikācijas algoritmi analizēs jūsu datus, lai sniegtu ieskatu par endokrīnās sistēmas traucējumu izraisītāju (no angļu val. ED – endocrine disruptors) iedarbības līmeni, ar ko jūs saskaraties ikdienā, tā sauktajiem hormonālās sistēmas krāpniekiem, kas var palielināt, piemēram, aptaukošanās, neauglības un audzēju risku. Izmantojot šīs zināšanas, jūs varat pieņemt apzinātus lēmumus, lai aizsargātu savu veselību un planētu, izsekotu savam progresam un uzlabotu savu labklājību. [\(zinātniski pierādīts\)](#)

Nelaužieties minējumiem un iepazīstieties ar zinātniski pierādītām izvēlēm! Vai esat gatavs pārbaudīt savu dzīves vidi un **veikt svarīgas izmaiņas**?

[Veiciet pirmo pārbaudi](#) [Veiciet vēl vienu pārbaudi un salīdziniet ar iepriekšējiem rezultātiem](#)



Kā lietot?

- Novērtē savu mājokli pa vienu vai visām istabām
- Novērtē savus ikdienas paradumus
- Iegūsti personalizētu novērtējumu
- Iespēja salīdzināt «pirms» un «pēc»
- Iepazīsties ar rekomendācijām būvmateriālu izvēlē
- Sniedz atsauksmi
- Lietotne pieejaama Online internetā <https://nhc.check-ed.eu/lv/> (vairākās valodās)
- Pieeja caur automātiski ģenerētu pieejas kodu



Izmēģinam!

- <https://nhc.check-ed.eu/lv/>










Informācija par lietotāju

Tas viss ir par jums

[kāpēc mēs par to jautājam?](#)












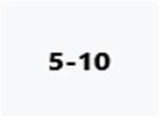






Pielāgojiet savu analīzi, pievienojot personas datus, kas ietekmē endokrīnās sistēmas traucējumu izraisītāju (ED) risku jūsu veselībai.

Es dzīvoju	Latvija			
Dzīvesvieta				
Dzimums				
Esmu stāvoklī				
Vecums	<20	20-40	41-60	>60
Augums	174	cm		
Svars	70	kg	aprēķinātais KMI (ķermeņa masas indekss) : 23,1	



Apbūves un mājokļa veidi

Ārējā un ģimene

Mājokļa veids				
Apkures veids				
Ventilācijas veids	 ?	 ?	 ?	
Ēkas vecums (gadi)				
Citu cilvēku skaits jūsu mājās	 ?	 ?	 ?	 ?

Mājas vide

Lai nodrošinātu ticamus rezultātus, lūdzu, pievienojiet visas telpas, kas jums ir, un izvēlieties to funkcijas. Pievienojiet katru telpu atsevišķi. Varat arī pārdēvēt pievienotās telpas.

 Bērnistaba ✕

[+ Pievienot istabu](#)



Istabas parametri un interjers

Bērnistaba

Grīda



Griesti



Sienas



Logu rāmji



Durvis



Kāpnes



Apkures veids



Ventilācijas veids



Ikdienā šeit pavadu

**līdz 2
stundām**

2-4
stundas

4-8
stundas

> 8
stundas

Vidējā istabas temperatūra
parasti ir ap

<20°C

20-23°C

>23°C

Istabas lielums

<10m²

10-20m²

>20m²

Griestu augstums

<2.5m

2.5-3m

>3m

Vai telpa tika izremontēta
pēdējo 2 gadu laikā?



Plānots



Interjera elementi

Bērnistaba

Dažas no jūsu ikdienā izmantotajām lietām var būt videi draudzīgas (piemēram, ar ekomarķējuma logotipu), bet citas var nebūt. Izvēlieties izmantoto vienību skaitu, neskaitot videi draudzīgās lietas (arī ekomarķētās).

paklāji



saplākšņa rāmji



elektroniskās ierīces



plastmasas lampas &
griestu lampas



plastmasas rotaļlietas



laminētas grāmatas
un rotaļu bloki
bērniem



plastmasas
uzglabāšanas kastes



plastmasas
dekorācijas un puķu
podi



plastmasas mēbeles
vai to daļas



saplākšņa mēbeļu
daļas



gultas pamatne no
saplākšņa



MDF / lamināta
mēbeļu daļas



mīkstās mēbeles (to
daļas)



koka mēbeļu daļas



metāla mēbeļu daļas



Paradumi

- Tīrīšana, ventilācija
- Dzīves veida jautājumi



Rezultātu atspoguļojums








Laiks jūsu rezultātiem!

Pabeidzot šo testu, tu jau esi spēris pirmo soli preti dzīvei bez ķīmikālijām. Apkopojam tavas atbildes un tās izanalizējam ar speciāla algoritma palīdzību, kas balstīts uz zinātniskiem pētījumiem. Te ir rezultāti.

Šeit ir apkopoti rezultāti par četrām ķīmikāliju grupām, kas ir visbiežākie endokrīnās sistēmas bojātāji avoti un kas ir mums apkārt ikdienā. Ja klikšķināsi uz konkrētā nosaukuma, iegūsi vairāk informācijas par attiecīgo ķīmikāliju.

Šīs trīs krāsas parāda endokrīnās sistēmas bojātāji iedarbības līmeni

Zaļš maza saskare **dzeltens** - vidēja saskare un **sarkans** - liela saskare ar šīm ķīmikālijām

	Bisfenoli (?)	Ftalāti (?)	Alkilfenoli (?)	Bromētie liesmu slāpētāji (?)
Vispārējs	Zems	Zems	Zems	Zems
Dzīvesveids	Zems	Zems	Zems	Zems
Bērnistaba				
Bērnistaba	Grīda 	Griesti 	Sienas 	Logu rāmji
			Durvis	Kāpnes

Labs rezultāts! Tu patiešām dari visu, lai turētos tālāk no bīstamās ķīmijas - tā turpināt!

Tavas mājas ir drošības un miera osta, un tev apkārt nav daudz lietu, kas var būt šo bīstamo ķīmikāliju avoti; tu arī bieži neizmanto tādus produktus. Tavi veselīgie ieradumi un informētas izvēles padara māju par vietu, kur ir droši un kurā uzturēšanās nerada kaitīgu ietekmi ne tev, ne taviem tuvujiem.

Taču vienmēr var darīt vēl labāk. Šeit ir saraksts tam, kā dzīvot veselīgāk vēl vairāk samazinot saskarsmi ar endokrīnās sistēmas bojātājiem.



Rekomendācijas un atsauksmes

- Ieteikumi par būvmateriāliem
- Personalizētie ieteikumi
- Atsauksmes forma

