

## İçme Suyu: Yaşam kaynağı

Almanya'da içme suyu su merkezlerinden çıktığı gibi çok kaliteli. Katı teknik normlarımız ve yasal düzenlemeler sayesinde birçok gelişmekte olan ülkelerdeki gibi hijyen sorunu bulunmamaktadır. Ancak evde veya konutta su borularından ve musluk takımlarından suya karışan maddeler sorun yaratabilir. Bu nedenle içme suyu düzenlemesine göre bazı metaller için sınır değerleri Almanya'da konutlarda %2'ye kadar çıkmıştır. Bu durum nikelde en fazladır. Bakır ve kurşunda daha azdır.

### *Su borularına güvenmiyorsam, ne yapmalıyım?*

Kalite konusunda şüpheleriniz varsa, örneğin, evinizde veya konutunuzda su borularına güvenmiyorsanız, su borular-



dan bulanık akıyorsa veya tadı değişikse ya da kokuyorsa, bulunduğunuz yerdeki Gesundheitsamt – Sağlık Dairesi ile görüşün.

Bu durumda da şüpheleriniz giderilemediyse, suyunuz yetkili analiz enstitüsü tarafından denir ve incelenir.

### *Eski bir evde oturuyorum.*

#### *Şehir suyu kullanmamam mı gerekiyor?*

Hayır. Şehir suyu kullanabilirsiniz. Musluk uzun süre kapalı kalır ve gıda maddeleri hazırlamak için suya ihtiyacınız olursa (özellikle bebek yiyecekleri hazırlamak için), suyu kısa bir süre akıtın.

Kısa süre akıttığınız bu suyu temizlikte veya bitkileri (çiçekleri) sulamak için kullanın. Su hissedilebilecek kadar soğuk akmaya başladığı zaman temiz demektir. Borulardan veya musluktan arzu edilmeyen madde suya karışmış olsa bile, bu maddeler akıntıyla kaybolmuştur.

### *Tadilat yaparken veya yeni inşaat ederken nelere dikkat etmem gerekir?*

En önemlisi: İçme suyu tesisatınızı bulunduğunuz yerin su dağıtım şirketi bünyesinde kayıtlı olan uzmanlara kurdurun veya yenilettirin.

Ancak bu şekilde suyunuzun sağlandığı bölgede en uygun malzemelerin kullanıldığından emin olabilirsiniz.

### İçme suyu için öneriler:

- Kiracı olarak: Musluğunuz 30 dakikadan fazla kapalı kaldıysa, içme suyunuzu kısa bir süre akıtın (yalnız gıda maddeleri amaçlı)
- Ev veya konut sahibi olarak: İçme suyu borularınızı yenileyin. Kurşunun şimdiki değer sınırı 25 µg/l'dir. 01.12.2013'ten itibaren yalnız 10 µg/l olacaktır.
- İçme suyu tesisatlarınızı yalnız su dağıtım şirketinizde kayıtlı olan uzman firmalar tarafından yenilettirin veya yeni yaptırın



## Temizlik: Bir defeye silmeye her şey tamam mı?

### *Evde toz oluşmaması için ne yapmam gerekir?*

Maalesef hiç bir şey yapamazsınız. Fakat daha az toz oluşmasını önlemek için kolaylıkla bir şeyler yapabilirsiniz. Taban ve boş alanları düzenli olarak nemli (Islak değil!) bezlerle silin. Kullandığınız temizlik bezlerini yıkayın ve gerekirse yenileyin. Uzun zaman kullanılmış fakat yıkanmamış toz bezlerinin toz almaları mümkün değildir. Bu durumda evdeki tozlar yalnız dağıtılmış olur.

### *Elektrikli süpürge ile toz almak nasıl?*

Evde oluşan tozlar halı ve yer halılarına yerleşmiş oldukları için elektrikli süpürge ile toz almak daha verimlidir. Önemli olan tozların biriktiği torbanın, toz toplama kablının ve (HEPA-Filter olarak adlandırılan) asma bez toz torbasının kontrol edilmesidir. Dolu toz torbaları toz alamadıkları için tozlar havada uçuşur ve tekrar yere iner. HEPA-Filter'ler tozların elektrikli süpürgeye dağılmasını önler.

Bu filtrelerin de düzenli olarak değiştirilmesi gerekmektedir. Yeni elektrikli süpürge alırken bu makinelerin HEPA-Filter'li olduklarına dikkat edin.

### *Her şey temiz ve mikrop yok mu?*

Temizlik detarjanı piyasasında birçok ürün bulabiliriz. Yapılan reklamlarla, dezenfekte veya bakteri içermeyen temizlik detarjanları da dahil olmak üzere bu ürünler olmadan temizlik yapılamayacağı kabul ettirmeye çalışılmaktadır.

Bu ürünlerin bir çoğunun gereksiz olduğu gibi aynı zamanda sağlık açısından da sakıncalıdır. Umweltbundesamt – Federal Çevre Dairesi'nin "Kinder-Umwelt-Survey"i düzenli olarak dezenfekte ilaçları kullanılan konutlarda yaşayan çocukların kontakt alerji hastalıklarına yakalandıklarını göstermiştir.



Bu risklerden kaçınabilmek mümkündür. Bu ürünlerin kullanımları diğer genel temizlik detarjanlarıyla karşılaştırıldığında enfeksiyonlardan korunma özelliği hakkında bilgi içermemektedir.

### *İyi kokan her şey, her zaman iyi değildir.*

Yumuşatıcılar, WC'lerde güzel koku oluşması için kullanılan taşlar ve oda spreyleri genellikle yoğun konsantreli koku maddeleri içermektedir. Bunlar gerektiği gibi kullanılmadıkları zaman alerji yapabilirler.

### Temizlik için öneriler:

- Tozları düzenli olarak nemli bezle ve elektrikli süpürge ile alın.
- Dolu olan elektrikli süpürge torbalarını veya kaplarını hemen imha edin veya boşaltın.
- HEPA-Filter'i (Asma bez filtre) düzenli olarak değiştirin.
- Mutfakta çalışılan yerleri ve masaları düzenli olarak nemli bezlerle silin.
- Yerleri nemli bezlerle silin.
- Temizlik bezlerini ve süngerleri sık sık yıkayın ve yenileriyle değiştirin.
- Çamaşır yıkarken ve temizlik yaparken gereğinden fazla detarjan kullanmayın.
- Dezenfekte ilaçları ve yoğun kokulu maddeleri kullanmaktan kaçının.



# ÇOCUKLAR İÇİN SAĞLIKLI BİR EV

Öneriler küçük - Etkileri büyük



## ÇOCUĞUMUN SAĞLIĞI İÇİN BİLGİ BROŞÜRÜ

Tabiki amacımız çocuklarımızın sağlıklı bir şekilde gelişmeleridir. Çevrenin zararlı etkilerinden çocuklarımızın korunmasını mutlaka isteriz. Gerçekten hepsi bu kadar mı?

Günlük yaşamda çocuklarımızın sağlığını ve gelişmesini ciddi derecede etkileyecek bugüne kadar bilmediğimiz birçok şeyler vardır. Umweltbundesamt – Federal Çevre Dairesi'nin yapmış olduğu "Kinder-Umwelt-Surve" araştırma sonuçları bu gerçeği ortaya koymaktadır. Bazı sonuçlar bu broşürde açıklanmaktadır. Zararlı etkilerden kurtulmak genellikle çok kolaydır. Çocuklarımız için oluşabilecek tehlikeleri alacağımız küçük önlemlerle azaltabiliriz.



### Çocuklarımızın nefes alabilmeleri için havaya ihtiyaçları vardır

Çocuklar günün üçte ikisini ebeveynlerinin evinde geçirmektedirler. Çocuklar yetişkinlere kıyasla daha fazla nefes alıp vermektedirler. Bu nedenle temiz hava çocukların gelişmesi için önemlidir. Bunun için evinizi düzenli olarak havalandırmak ve hava kirliliğinden kaçınmak basit bir çözümdür.

### Kötü hava neden oluşur?

Çamaşır yıkıyor ve yıkadığımız çamaşırları odalarda kurutuyoruz. Koku maddesi içeren detarjan ve oda spreyi kullanıyoruz. Mutfağımızda yemek pişiriyor, kızartma ve pasta yapıyoruz. Odalara üretimden kaynaklanan kimyasal maddeler kokan yer halısı seriyor ve yeni koltuk takımı veya dolap koyuyoruz.

Belki de evimizde sigara içiyoruz veya misafirlerimiz sigara içiyorlar. Özellikle bu hususta üç konuya dikkatinizi çekmek istiyoruz.

### Her şey yeni – Her şey iyi?

İnsan böyle düşünebilir, fakat bu her zaman doğru değildir. Örneğin, organik bileşim kokuları (VOC) tadilat ve tamir işleri yapılırken veya yapıldıktan sonra kuvvetli bir şekilde odaya dağılır. Bu nedenle alerjik, solunum yollarında yanma, balgam, baş ağrıları, baş dönme hissi ve benzeri rahatsızlıklara yol açabilirler. Bu rahatsız edici durumların oluşmasını önlemek yeni doğan ve küçük çocuklar için çok önemlidir.

### Küf oluşması ve havalandırma – Bunların ilişkisi nelerdir?

Konuttaki rutubet ve küf alarm sinyalleridir. Görülebilir küf mantarları çocuklarda küf mantarlara karşı duyarlılığa ve alerjiye yol açabilir. "KUS"ta çocukların % 6-8 oranı kapalı alanlarda oluşan oda küf mantarlarına karşı duyarlı oldukları ispatlamıştır. Evin yapısından kaynaklanan eksik yoksa, düzenli olarak havalandırmak ve yeterli derecede ısıtmak evi kuru tutar ve küf mantarı oluşmasından korur. Buna rağmen küf oluşursa, bu durumun uzmanlar tarafından önlenmesi gerekir.

### Evde çocukların yanında sigara içiyor musunuz?

İnanılmayacak bir şey! Almanya'da her dört çocuktan biri evde pasif olarak sigara içiyor. İçilen her sigara 4000 kimyasal madde içermekte ve bunun yanısıra zehirli ve kanser yapan maddeleri de kapsamaktadır. Sigara içenlerin yanında olan çocuklarda orta kulak iltihabı oluşmaktadır. Çocukların yanında sigara içmek sorumsuzluktur. Heidelberg'te bulunan Das Deutsche Krebsforschungszentrum – Alman Kanser Araştırma Merkezi bu konu hakkında şöyle diyor: "Çocukların yanında sigara içmek onları yaralamakla aynı anlama gelir."

### O halde doğru havalandırmayı nasıl yapabilirim?

Doğru havalandırmak için çok basit bir kural vardır: Aynı anda defalarca birkaç pencere açın ve – kışın bile – hava sirkülasyonu yaptırın. Bu şekilde havalandırmanın ısıtma döneminde olumlu başka bir yönünden de yararlanabilirsiniz. Karşılıklı havalandırma sayesinde enerji ve dolayısıyla para tasarrufu edersiniz.



### Rutubet ve küf oluşmaması için öneriler:

- Küf mantarlarının oluşmaması için mobilyalar ile duvar arasında biraz boşluk bırakın.
- Karşılıklı havalandırma: Günde birçok defa havalandırın. Özellikle kış aylarında önemlidir.
- Uyandıktan sonra yatak odasını en az 10 dakika havalandırın.
- Banyo yaptıktan veya duş aldıktan sonra pencereyi veya havalandırmayı açın.
- Yemek pişirirken veya kızartma yaparken pencereyi veya havalandırmayı açın.
- Farklı ısı derecelerini önlemek için ısıtma döneminde odaların hepsini ısıtın

### Çocukların neyi duymamaları gerekir?

Şüphe yok: Gürültü hasta yapabilir. Umweltundesamt – Federal Çevre Dairesi'nin "Kinder-Umwelt-Survey" araştırması, sürekli gürültünün, çocukların uykusuna zarar verdiğini, başarılarını etkilediğini, yüksek tansiyon nedeniyle stres yaptığını ve işitme yollarına zarar verdiğini ispatlamıştır. Örneğin, zarar verici gürültüler, trafik, gürültülü komşular ve aile fertleri, yüksek sesli oyuncaklar, maytaplar, kulaklıklarla dinlenen yüksek sesli müzik veya etkinliklerden oluşabilir. "Kinder-Umwelt-Survey", muayene edilen 8 ile 14 yaş arası çocukların her sekizincisinde dikkat çekecek kadar işitme azlığı olduğunu göstermiştir.

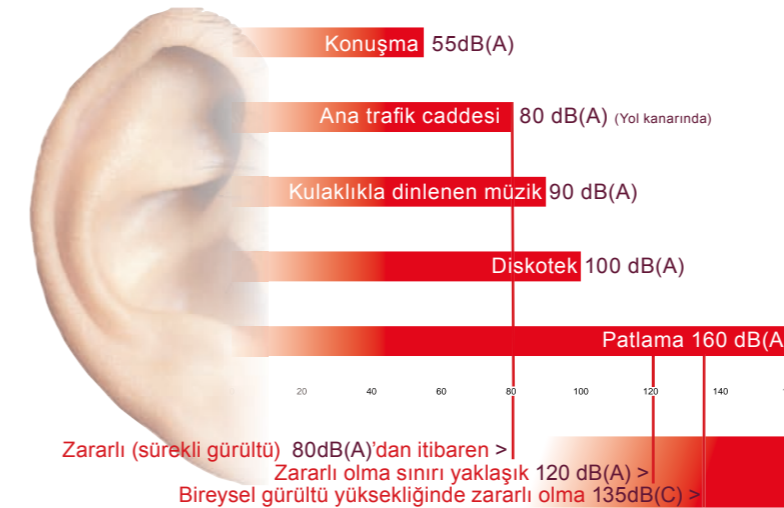
### Biz bir şeyler yapabilir miyiz?

Evet. Biz de kendi çevremizde alacağımız kendi önlemlerimizle daha az gürültü oluşmasını sağlar ve çocukları gürültüden uzak tutabiliriz. Yetişkinlerin 'normal' buldukları gürültü küçük çocukların kulakları için hoş olmayabilir veya zararlı olabilir.



### Gürültüden korunmak için öneriler:

- Yatak odanızı evinizin sakin olan tarafından seçin.
- Stereo müzik aletlerinin, çep telefonlarının ve mp3-Player'lerin seslerini özellikle kulaklıklarla dinlerken orta derecede açın.
- Müziğin sesini oda içinde duyulacak kadar ayarlayın.
- 'Blauer Engel – Mavi Melek'li ev aletleri az gürültülü aletlerdir.
- Mümkün olduğu kadar az gürültülü cihazları seçin.
- Yüksek sesli etkinliklere katıldığınız zaman gürültüden kaçınmak için korunma tıpası (kulak tıpası) kullanın.



### Kinder-Umwelt-Survey

Kinder-Umwelt-Survey Umweltbundesamt – Federal Çevre Dairesi tarafından 3 ile 14 yaşları arasında olan çocukların çevreden gördükleri zararları tespit etmek için yapılan araştırmadır.

2003 ile 2006 yılları arasında bilim adamları 1790 çocuğun yaşadıkları konutlarda hava, ev tozları ve içme sularını incelemiş ve gürültü ölçümleri yapmışlardır. Araştırma yapılırken çocukların ebeveynlerinden etraflıca bilgi alınmıştır. Ölçümlerden alınan sonuçlar ve istatistik sonuçları yayınlanmıştır.

Bu broşürde bahsedilen konular hakkında daha fazla bilgi mi edinmek istiyorsunuz? Kinder-Umwelt-Survey sonuçlarına ilgi mi duyuyorsunuz? Bu sayfaları internette ziyaret edin: www.umweltbundesamt.de.



KÜNYE:

Yayıncı: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit (BMU) Çevre, Tabiat ve Reaktör Güvenliği Federal Bakanlığı 11055 Berlin • Internet: www.bmu.de Umweltbundesamt - Federal Çevre Dairesi Postfach 1406 • 06813 Dessau - Roßlau • Internet: www.umweltbundesamt.de

Redaksiyon: Umweltbundesamt, bölüm II 1, Bundesministerium für Umwelt, Natur und Reaktorsicherheit, Daire IG II2 (W)

Tercüme: Ethem Yılmaz, Bochum

Düzenleme: Andreas Naulin (Umweltbundesamt)

Baskı: KOMAG mbH Schlesische Str. 27, 10997 Berlin

Resimleme: T. Schon (Fotolia) [1], Umweltbundesamt [5], A. Naulin [4]

Basım tarihi: August 2009

1. Baskı: 10.000 adet

Bu yayın Bundesministerium für Umwelt, Natur und Reaktorsicherheit (BMU) ve Umweltbundesamt (UBA) Halkla İlişkiler Çalışmalarının bir kısmıdır. Bu broşür ücretsiz olarak dağıtılmaktadır. Geri dönüşümlü kağıda – Recyclingpapier basılmıştır.