

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

Agnese Meija-Toropova, BEF LV,
28.02.2025.

Interreg
Baltic Sea Region



Co-funded by
the European Union



SUSTAINABLE WATERS

NonHazCity 3



NONHAZCITY

Hormonālās sistēmas bojājumus izraisošās vielas



Check(ED) lietotne

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

Galvenais mērķis – novērtēt endokrīnās sistēmas traucējumu izraisītāju iedarbības līmeni.

- ❖ Bezmaksas un visiem pieejama.
- ❖ Analizē - būvmateriālus/interjera materiālus; ikdienas paradumus - kosmētikas, pārtikas, tīrīšanas līdzekļu lietošanā
- ❖ balstīta uz pētījumiem un zinātniskiem datiem

CheckED — jūsu orientieris veselīgākai rītdienai



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

Tikai dažū 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. [\(zinātniski pierādīts\)](#)

Nelaujieties 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](#)

Ko lietotne piedāvā?

1. Novērtēt savu mājokli pa vienu vai visām istabām
2. Novērtēt savus ikdienas paradumus
3. Iegūt personalizētu novērtējumu
4. Iespēja salīdzināt «pirms» un «pēc»
5. Iepazīties ar rekomendācijām būvmateriālu izvēlē
6. Sniegt atsauksmi
7. Atkārtota pieeja caur automātiski ģenerētu kodu










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 (kermena 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.

+ Pievienot istabu

Istabas parametri un interjers

Bērnistaba 

Grīda		Griesti		Sienas	
Logu rāmji		Durvis		Kāpnes	
Apkures veids					
Ventilācijas veids					
Ikdienā šeit pavadu	<input checked="" type="radio"/> līdz 2 stundām <input type="radio"/> 2-4 stundas <input type="radio"/> 4-8 stundas <input type="radio"/> > 8 stundas			Vidējā istabas temperatūra parasti ir ap	<input checked="" type="radio"/> <20°C <input type="radio"/> 20-23°C <input type="radio"/> >23°C
Istabas lielums	<input checked="" type="radio"/> <10m ² <input type="radio"/> 10-20m ² <input type="radio"/> >20m ²			Griestu augstums	<input checked="" type="radio"/> <2.5m <input type="radio"/> 2.5-3m <input type="radio"/> >3m
Vai telpa tika izremontēta pēdējo 2 gadu laikā?	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="button" value="Plānots"/>				

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	
mikstās 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 pretī 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 bīstamām ķīmijām - 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 tuvuajiem.

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 - individuāla riska analīze un ieteikumi, kas pielāgoti jūsu dzīvesveidam
- Rezultāti ir viegli lasāmi. Pieejama daudzās valodu versijās
- Lietošanai nav nepieciešama uzstādīšana vai speciālas zināšanas
- Atsauksmes forma