

**Hasta Olmamak için Temizlik Yaparken,  
Temizlikten Hasta Olanar mı?**

**Sağlıklı Temizlik Rehberi**







## Hasta Olmamak için Temizlik Yaparken, Temizlikten Hasta Olunur mu?

### Sağlıklı Temizlik Rehberi

COVID-19 pandemisinde “önce hijyen” dedik; en çok ellerimizi ve evlerimizi temizledik. Oysa, kullandığımız dezenfektanlar ve deterjanlar sandığımız kadar masum ve zararsız değil. İçeriğindeki kimyasalların kullanım şekline/miktarına bağlı olarak, sağlığımıza ciddi olumsuz etkilerini farketmiyor ya da anlamıyoruz. **Biraz çaba ile akciğer sağlığını riske atmadan, hatta çevre dostu temizlik yapmak mümkün.**



## 1- Temizlik malzemeleri hangi amaçla kullanılır?

Temizlik malzemeleri, dört farklı amaç için kullanılır. İlk ve asıl amaç, yüzey kirleticilerin uzaklaştırılmasıdır; ikinci amaç, yüzeylerin bakımı ve parlak görünmesini sağlamak; üçüncü amaç, yüzeyin mikroplardan arındırılması; dördüncü amaç ise kötü kokuları yok ederek hoş kokular oluşturmaktır.

## 2- Sabun temizlik için yeterli mi?

Aslında evet. Sabun, ana maddesi bitkisel ve/veya hayvansal yağların veya yağ asitlerinin alkali maddeler ile [Sodyum hidroksit (NaOH), Potasyum hidroksit (KOH) vb.] tepkimesi sonucu üretilen ve genel anlamda insan vücudunun, canlılarla eşyaların temizlenmesinde kullanılan ilk ve en eski temizlik ve kişisel bakım malzemesidir. Ne yazık ki, sabunlar 1940'lı yıllarda eski önemlerini kaybedip yerlerini yeni keşfedilen deterjanlara bırakmıştır.



### 3- Astımım var, temizlikte ne kullanayım?

Astımlı bireyler ev temizliğinde doğal içerikli temizlik malzemelerini kullanmaya dikkat etmelidirler. **Kimyasal katkılı deterjanlar yerine sirke, karbonatlı su, arap sabunu gibi ürünleri kullanmaları daha uygundur. Sprey şeklindeki temizlik malzemeleri ve yüksek uçuculuğu olanlar, solunum şikayetlerine daha çok yol açmakta olup ürünlerin bu şekilde kullanımından kaçınılmalıdır.**

Temizlik maddeleri birbirine karıştırıldığında ortaya farklı gazlar çıkmakta ve astımlı hastalarda çok ciddi sağlık problemlerine yol açabilmektedir. Bu şekilde **karıştırma yapılmamalıdır.**

Astım hastalarının bazı durumlarda temizlik yaparken maske kullanması gerekebilir.



#### 4- Yıkadığım çamaşırları evin içinde mi kurutmalıyım?

Çamaşırların ev içinde kurutulmaması önerilir. Çünkü özellikle yumuşatıcı da kullanıldıysa ev içindeki hava yumuşatıcı buharı ile dolarak **astım ataklarına** neden olabilmektedir.

**Temizlik malzemelerinin gereksiz ve aşırı tüketiminden kaçınmalıdır**, aşırı tüketim zararlı maddelere daha yoğun miktarda maruz kalınmasına sebep olur. Bu durumun önlenmesi için daha güvenli ürünlerin seçilmesi ve havalandırmanın sağlanması çok önemlidir.



## 5- Hamileyim, ev temizliğinde nelere dikkat etmeliyim?

Ev temizliğinde kullanılan temizlik malzemeleri içerdikleri kimyasallarla hamilelikte hem anne hem de doğacak bebeğin sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Kimyasal maddeler, anne karnındaki bebeğin gelişimine etki ederek bir veya daha fazla organ sisteminde bozulmalara sebep olabilmektedir.

Gebelikte maruz kalınan kimyasallar; **düşüklere, ölü doğuma, doğumsal anomalilere, düşük doğum ağırlıklı ve endokrin (iç salgı) bezlerinde bozukluk olan bebeklerin dünyaya gelmesine** sebep olabilmektedir. Bu nedenle gebe kadınların, ev temizliğinde kullanılan kimyasal maddelerden sakınmaları gerekmektedir. Temizlik malzemelerinin mümkün olduğu kadar az miktarda kullanılmasının yanında, gereksiz ve aşırı tüketiminden de kaçınılmalıdır. Daha güvenli ürünlerin seçilmesi ve yeterli havalandırmanın sağlanması ile gerekli durumlarda maske, eldiven gibi koruyucuların kullanılması önerilir.





## 6- Deterjanlar alerji yapar mı?

Deterjan, yüzey aktif (çoğunlukla yüzey gerilimini azaltma) özelliği olan ve bu özellik nedeniyle temizleme işlemi yapabilen, içinde ayrıca yıkamaya yardımcı kimyasal maddeler de içeren yapay bir üründür. Ham petrolden yapay yolla elde edilen deterjanlar, yüzey-aktif madde dışında önemli oranda (%70–90) katkı maddeleri de içerir. Bunlar; temizleyici, beyazlatıcı, yumuşatıcı, korozyon (aşınma) önleyici, köpürtücü, parlaklık verici, koku verici ya da antiseptik ( mikropları öldüren, mikropların gelişimini önleyen veya baskılayan) özellik veren katkı maddeleridir. Deterjanların içinde bulunan bazı maddeler **alerjik tepkilere neden olabilmektedir.**

**Alerji**, vücudumuzun, çoğunlukla zararsız bir maddeye karşı anormal bir yanıt göstermesi durumu olarak tanımlanmaktadır. Kişilerde duyarlı olduğu maddeye temas sonrasında genellikle 24 ile 48 saat içerisinde cilt bölgesinde kaşıntı, kızarıklık ve kabarma şeklinde temas alerjileri görülebilir.

Deterjan, yüzey aktif (çoğunlukla yüzey gerilimini azaltma) özelliği olan ve bu özellik nedeniyle temizleme işlemi yapabilen, içinde ayrıca yıkamaya yardımcı kimyasal maddeler de içeren yapay bir üründür. Ham petrolden yapay yolla elde edilen deterjanlar, yüzey-aktif madde dışında önemli oranda (%70–90) katkı maddeleri de içerir. Bunlar; temizleyici, beyazlatıcı, yumuşatıcı, korozyon (aşınma) önleyici, köpürtücü, parlaklık verici, koku verici ya da antiseptik ( mikropları öldüren, mikropların gelişimini önleyen veya baskılayan) özellik veren katkı maddeleridir. Deterjanların içinde bulunan bazı maddeler **alerjik tepkilere neden olabilmektedir.**

**Alerji**, vücudumuzun, çoğunlukla zararsız bir maddeye karşı anormal bir yanıt göstermesi durumu olarak tanımlanmaktadır. Kişilerde duyarlı olduğu maddeye temas sonrasında genellikle 24 ile 48 saat içerisinde cilt bölgesinde kaşıntı, kızarıklık ve kabarma şeklinde temas alerjileri görülebilir.

Cilt rahatsızlığı ile gelen kişilerin çoğunluğunda sebep, alerjik bir mekanizmadan ziyade, temizlik malzemelerinin içinde bulunan kimyasal maddelerin cildi doğrudan tahriş etmesidir. Temizlik malzemeleri, cildin doğal bariyerini ayrıştıran ve yıkan bazı kimyasal maddeler içerir ve su maruziyeti ile cilt daha duyarlı hale gelir. Bunun sonucunda da el ve parmaklarda kaşıntı, kızarıklık, pürüzlü cilt belirtileri ile giden iritan kontakt dermatite (tahriş egzaması) neden olabilir. Özellikle asitler, bazlar, ağartıcı gibi korozif (aşındırıcı) maddeler ve yanıklara yol açan kimyasalları içeren temizlik malzemeleri ile doğrudan temastan kaçınılması gerekir. Solunumsal şikayeti olan kişilerin çoğunluğunda olay, solunum yollarındaki tahrişe bağlı olarak gelişmektedir. **Hapşırma, burun akıntısı, genizde yanma, öksürük, nefes darlığı** gibi yakınmalar deterjan kokuları ile tetiklenebilir.



## 7- Deterjanların sağlığımıza başka nasıl olumsuz etkileri olabilir?

Temizlik malzemelerinin içerebileceği kimyasalların insan sağlığı üzerinde akut (ani) ve kronik (müzmin) etkileri olabilir. Temizlik malzemeleri, deri, göz ve diğer hassas organlarla doğrudan temas ya da onların uçucu bileşen ve buharlarına maruz kalınması ve solunması ile sağlık sorunlarına yol açar.

Malzemelerin sprey şeklinde olması mevcut etkilerin artmasına neden olabilir. Akut (ani) etkiler arasında **deri ve gözde tahriş, solunum yolları tahrişi, astım atakları** gibi etkiler sayılabilir.

Çamaşır suyu, amonyak içeren deterjanlar (cam temizleyici spreyler vb.), toz deterjanlar, oda parfümleri; gözlerde yaşarma ve yanma, boğazda yanma, hapşırık, burun akıntısı gibi belirtilere neden olabilir.

Çamaşır suyu, tuz ruhu, kostikler (kir ve yağ zcler, fırın temizleyiciler, tuvalet ve lavobo açıcılar vb.), sıvı deterjan, dezenfektanlar ve karışımlar; öksürük, göğüste yanma, nefes darlığı, hırıltılı solunum gibi solunum yolu şikayetlerine yol açabilir.



## 8- Her gün, uzun uzun temizlik yaparsam solunum problemi yaşar mıyım?

Özellikle astım, kronik bronşit, KOAH (kronik obstrüktif akciğer hastalığı) gibi hastalıkları olan kişiler daha **ciddi solunum problemleri** yaşayabilir.

Birçok temizlik malzemesi yüksek derişimde korozif (aşındırıcı), düşük derişimde ise irritatif (tahriş yapıcı) etki gösterir. Kimyasal bir maddeye yoğun ve/veya uzun süreli yüksek derişimde maruz kalınması; cilt, göz, üst ve alt solunum yollarında tahriş ve hatta cilt yanıklarına neden olabilir.

Temizlik malzemelerindeki bazı kimyasal bileşenlerin **kanserojen** (kansere yol açabilen), **nörotoksik** (sinir sistemi üzerine zehirli etki) ve **endokrin** (iç salgı bezleri) bozucu etkileri olabilir. Örneğin, evlerimizde ve/veya arabalarımızda kullandığımız hava tazeleyici ürünler, kokunun uzun süre kalıcı olmasını sağlamak için kullanılan fitalat maddesi içerebilir. Fitalatlara düzenli maruz kalınırsa üreme sistemi ve gelişim problemleri riskini artırabilir. Fitalat içermeyen sentetik hava tazeleyicilerin büyük bir bölümünün önemli oranda uçucu organik bileşik olan terpen yaydığı ve bunun da havadaki ozon ile birleşerek insan sağlığı açısından oldukça tehlikeli olan formaldehit oluşturduğu belirtilmektedir.

Temizlik malzemeleri, evlerimizin iç ortam havasında bulunabilecek uçucu kimyasal bileşiklerin kaynaklarından biridir. **Temizlik malzemelerinin içerebileceği uçucu kimyasallar, iç ortam hava kirliliğinin önemli bir kaynağı** olarak gösterilmektedir. Birçok ev kimyasallarının yutulması akut (ani) zehirlenmeye yol açabilir. Bu çoğunlukla intihar girişimleri veya küçük çocuklardaki kazalarla ilişkilidir. Zehir kontrol merkez verilerine göre, evsel ürünlerin en sık 5 yaş altı çocuklar tarafından yutulduğu ve hastaneye yatışı gerektirebilen ciddi etkilere yol açtığı görülmektedir.





## 9- Temizlediğim her yer buram buram güzel koksun istiyorum. Yanlış mı yapıyorum?

Evet yanlış yapıyorsunuz. Koku verici esanslar, özellikle çamaşır deterjanları ve yumuşatıcılarda olmak üzere birçok temizlik malzemesinde bulunmaktadır. **Koku verici esans endüstrisinde kullanılan maddelerin yaklaşık üçte birinin toksik (zehirli) olduğu bilinmektedir.** Bu maddeler, özellikle hassas kişilerde veya alerji ve astım hastalarında solunum yolu irritasyonu (tahrişi), baş ağrısı, hapsirme ve göz sulanması gibi akut (anı) etkilere neden olabilmektedir. Sıklıkla oda parfümleri kullanan kadınlarda depresyon, baş ağrısı ve ishal şikayetleri görülebilmektedir.

## 10- Daha temiz olsun diye deterjanları bol bol kullanalım mı?

İşyerleri ve evlerimizde ne kadar fazla yüksek dozda temizlik malzemesi kullanırsak, sağlık etkileri o kadar olumsuz olur. Bu yüzden de kullandığımız temizlik malzemelerinin dozunu ve kullanım sıklığını azaltmalıyız, yapabiliyorsak kullandıktan sonra arkasından su ile durulama yapmalıyız.



## 11- Madem bol kullanamıyoruz, bari birkaç deterjanı karıştırsak olur mu?

Bu da bir başka yanlış uygulama. Karışımlardan olabildiğince kaçınılmalıdır. **Çamaşır suyu ve tuz ruhu, kireç sökücüler, lavabo açıcılar, sirke gibi maddeler kesinlikle karıştırılmamalıdır, hayatı tehdit edici sonuçlar doğurabilir.** Ayrıca bu maddeler aynı yüzeye art arda uygulanmamalıdır. İki farklı lavabo açıcı bile, birlikte ya da art arda kullanılmamalıdır.

Çamaşır suyu ile tuz ruhunun karıştırılması sonucu solunum sıkıntısı ile acil servise başvurma, ağır solunum yetmezliğine girme ve kişinin bu nedenle yaşamını kaybetme riski bulunmaktadır. Bazı kesimlerde, çamaşır suyu ve tuz ruhunun karıştırılarak daha iyi bir temizleyici sağlayabileceği düşünülse de bu çok yanlış bir bilgidir ve çok ciddi sağlık sonuçlarına yol açabilir. Bu iki kimyasal birbiri ile karıştığında kimyasal bir tepkime gerçekleşir, tuz ruhu ve çamaşır suyu temizlik için kullanılan asıl amaçlarını kaybederek işe yaramaz hale gelir, ek olarak da sağlık için çok tehlikeli olan klor gazı oluşturur. Maruz kalma süresi uzun ve havalandırma da yetersiz ise, bireylerde göz ve solunum sistemi irritasyonu (tahrişi) olur.

Hafif maruziyetlerde başlıca belirtiler burunda irritasyon (tahriş), konjonktivit (göz iltihabı), boğaz kuruluğu, öksürük ve hafif nefes darlığıdır. Daha ağır maruziyetlerde belirgin nefes darlığı, baş ağrısı, öksürük, beyaz-pembe renkli balgam çıkarma, göğüs ağrısı, kusma gibi belirtiler eklenir.

Amonyak ve klor içeren temizlik malzemelerinin karıştırılması da kesinlikle önerilmemektedir, birlikte kullanıldıklarında ölümcül amonyum klorür gazını oluştururlar. Amonyak akciğerlerimiz için tehlike oluştururken, klorla karıştırıldığında kansere yol açan bileşikler oluşturabilir.



## 12- Marketlerde satılan hangi deterjan daha az zararlı?

Malzemelerin etiketlerinin okunması, içeriklerinin bilinmesi ve mümkün olduğunca en az tehlike içeren temizlik ürünlerini tercih etmek çok önemlidir. Uçucu organik bileşikler (VOCs), koku verici esanslar, tahriş edici ve yanıcı madde içermeyen veya az miktarda içeren ürünlerin tercih edilmesi önerilir. Sprey şeklindeki temizlik malzemeleri ve yüksek uçuculuğu olanlar solunum şikayetlerine daha çok yol açmakta olup ürünlerin bu şekilde kullanımından kaçınılmalıdır.

## 13- Evde basit malzemelerle zehirsiz deterjan yapabilir miyiz?

Sağlığımız için ev temizliğinde, daha güvenli bir alternatif olarak ılık su ve sabun (veya arap sabunu) kullanımını tercih edebiliriz. Yüzeylerin temizlenmesi amacıyla karbonat, cam temizliği için de sirke-su karışımı yeterli olabilmektedir. Temizlik yapılan ortamın bu sırada havalandırılması çok önemlidir, özellikle banyo, tuvalet gibi dar alanlarda mutlaka kapı açık tutulmalı, varsa pencere, havalandırma açılmalıdır.



#### 14- Evimizi temizlerken çevreyi kirletiyor muyuz?

Kullanılan temizlik malzemeleri birçok kimyasal madde içermektedir ve bunlardan bazıları toksik (zehirli) özellikteki kimyasallardır. Temizlik malzemeleri hem temizliği yapan hem de aynı ortamı paylaşan bireyler için sağlık riski oluşturmanın yanında çevresel kirliliğe de neden olmaktadır.

Temizlik malzemelerinden kaynaklı çevresel kirliliğinin nedeni; temizlik malzemelerinin kullanımı sonucu kimyasalların büyük kısmının kanalizasyona karışarak su kaynakları ve toprağa ulaşması, su kaynaklarında canlı yaşamı olumsuz etkilemesi olarak sayılabilir. Çevre açısından bazı temizlik kimyasalları, yüksek derişimlerde olmaları durumunda, yüzey sularının biyolojik oksijen ihtiyacını artırabilir ve atık su arıtma tesislerinde bakteriler için zararlı olabilir. Bazı kimyasallar ise düşük dozlarda bile suda veya su etrafında yaşayan canlılar için toksik (zehirli) etki gösterebilir. Bu maddeler su ve toprakta bozulmadan kalıp, akarsularla göl ve denizlere ulaşarak buralarda yaşayan canlıları ve onlarla beslenen insanların sağlığını tehdit edebilir.



Çamaşır ve bulaşık deterjanlarının performansını artırmak ve suya yumuşaklık vermek için fosfat kullanılmaktadır. Fosfat, ırmakları, gölleri ve fazla akıntı olmayan körfezleri istila eden zehirli mavi-yeşil alg (yosunların) oluşumunun ana nedenidir. Bu yosunların dibe çöküp ayrışması sonucu, dip suların oksijeni tükenir ve hidrosülfid gazı (çürük yumurta benzeri kokusu olan) ortaya çıkar. Bu da suda yaşayan canlı hayatının sona ermesine neden olan önemli çevre sorunlarından biridir. Bu nedenle deterjanlarda fosfat kullanımında sınırlandırmaya gidilmiştir.