

UKREPI, KI POMAGAJO ZAŠČITITI OTROKE PRED ŠKODLJIVIMI UČINKI SVINCA

KAJ LAHKO STORIMO SAMI

1. PREHRANA

- uživanje pestre hrane, svežih živil
- redni, manjši obroki (4 do 6 na dan)
- pranje zelenjave in sadja pod tekočo vodo



2. ČIŠČENJE

- mokro čiščenje
- redno umivanje rok
- redno pranje igrač
- sesalnik s HEPA filtrom



3. OSTALO

- izogibanje tekstilnim oblogam in preprogam v bivalnih prostorih
- ustrezni peskovniki in igralne površine
- preverjene varne igrače in nakit

PRIPOROČENA ŽIVILA,

ki zmanjšujejo absorpcijo (vsrkavanje) svinca iz prebavil

a) HRANA, KI VSEBUJE ŽELEZO

meso, sadje in zelenjava, jajca



b) HRANA, KI VSEBUJE KALCIJ

mleko in mlečni izdelki, brokoli, ohrovt, por



c) HRANA, KI VSEBUJE VITAMIN C

Sadje in zelenjava: črni ribez, borovnice, češnje, limone, pomaranče, krompir, ohrovt, zelje, rdeča in zelena paprika, brokoli, špinača, paradižnik.



POZOR!

Na tleh, onesnaženih s težkimi kovinami:

- priporočamo **OPUŠČANJE** gojenja širokolistne zelenjave (solata, špinača) in nekaterih gomoljnic (rdeča pesa);
- pogojno gojenje peteršilja, paradižnika, zelja, krompirja in korenja.

Tveganje je najmanjše pri gojenju stročnic (fižol, grah, bob), kapusnic (cvetača, brokoli), pečkatega in koščičastega sadja.

O SVINCU

Vstop svinca v telo

1. Svinec je težka kovina, ki vstopa v organizem prek kože, dihal in prebavil (umazane roke, hrana, prah) ter se v njem nalaga in kopiči.
2. Absorpcija svinca preko prebavnega trakta je večja pri otrocih, kot pri odraslih.
3. Absorpcija je povečana tudi ob pomanjkanju železa, kalcija, vitamina D in ob stradanju.

Svinec v organizmu

1. Svinec prehaja v kri, kjer se ga večina nakopiči v eritrocitih, ostala količina pa se razporedi v jetra in ledvice.
2. Nekaj svinca se naloži v kostno tkivo, lase in zobe.
3. Razpolovna doba svinca v krvi in mehkih tkivih je do 50 dni, v kosteh pa do 30 let.

Nasveti

1. Otrok naj se izogiba prahu, ki se dviga ob pometanju, prekopavanju onesnažene zemlje in nekaterih drugih opravilih.
2. Pazite, da se stene ne krušijo (omet).
3. Ne prenašajte svinca v otrokovo okolje iz službe ali hobija.



Zmanjšajmo vnos svinca v telo s
poznavanjem in upoštevanjem
preventivnih ukrepov!

Več informacij lahko dobite na spletni
strani

www.sanacija-svinec.si

ali pokličete na telefonske številke:

02 8705 600, 02 8705 611, 02 8705 619.

**NACIONALNI INŠTITUT ZA
JAVNO ZDRAVJE – OE RAVNE**
Ob Suhu 5b, Ravne na Koroškem

December 2014

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

OBMOČNA ENOTA RAVNE NA KOROŠKEM



Izpostavljenost svincu

- narava
- hišni prah
- hrana

Zmanjšanje vnosa svinca v telo

- umivanje rok
- mokro brisanje površin
- pranje zelenjave in sadja