

KAS MAN IR JĀZINA?

POLICIKLISKIE AROMĀTISKIE OGLŪDENĀRAŽI

PAO

IESPĒJAMIE AVOTI

Kūpināti, grilēti, uz oglēm gatavoti produkti, jūras veltes, grauzdētas kafijas, kakao pupiņas un tējas lapas

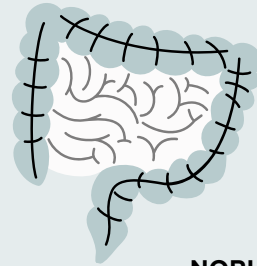
Mātes piens

Piesārņota augsne un putekļi

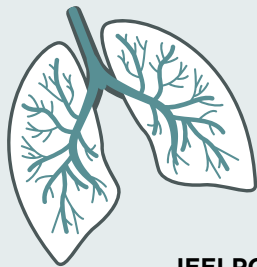
Piesārņots dzeramais ūdens



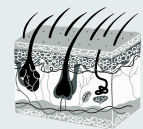
KĀ PAO VAR IEKĻŪT MANĀ ĶERMENĪ?



NORIJOT



IEELPOJOT



CAUR ĀDU

KĀ PAO VAR IETEKMĒT MANU VESELĪBU?

Pasliktinātas **imūnsistēmas** funkcijas

Plaušu darbības traucējumi (astmai līdzīgi simptomi)

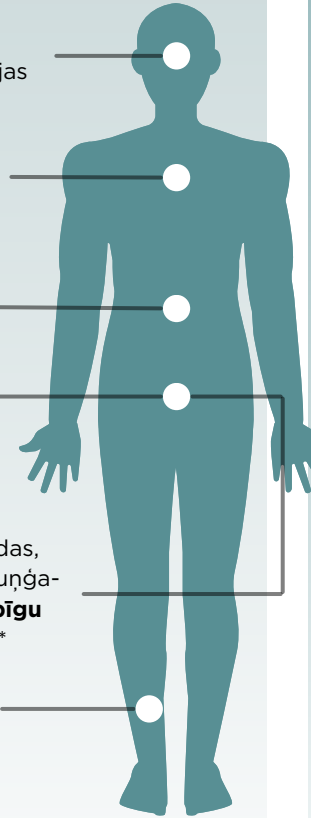
Aknu bojājumi

Nieru bojājumi

Paaugstināts risks ādas, plaušu, urīnpūšļa un kuņģa-zarnu trakta **ļaukdabīgu audzēju attīstībā***

Ādas iekaisums

**darba vides jeb arodekspozīcijas iedarbība*



Darba vidē, strādājot ar PAO saturošiem produktiem, izvairies no putekļu un dūmu iedarbības, lietojot atbilstošus **respiratorus**.



KĀ ES VARU SAMAZINĀT PAO IEDARBĪBU?



Izvairies no **kūpinātu** un **grilētu pārtikas** produktu lietošanas uzturā.



Nesmēķē. Ja smēķē, tad ārpus telpām un prom no bērnu uzturēšanās vietām. Izvairies no pasīvās smēķēšanas, ieelpojot smēķēšanā radušos dūmus.



Izvairies no **transporta izplūdes gāzēm** un vietām ar transporta radītiem **sastrēgumiem**.



Izvairies no atvērto kamīnu un ugunsgrūdu vietu **dūmiem**.



Pārliecinies, ka visas **gāzes degierīces** ir labā darba kārtībā un degšanas produkti tiek izvadīti ārā.



Samazini **putekļu daudzumu mājoklī**, regulāri veicot mitro uzkopšanu.



Pārliecinies, ka **gumijas rotaļlietas** atbilst noteikumiem par pieļaujamo PAO daudzumu to sastāvā.

Faktu lapa angļu valodā tapusi šāda projekta ietvaros:



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 733032

Faktu lapa latviešu valodā tapusi valsts pētījumu programmas projekta ietvaros:



"Latvijas cilvēka biomonitoringa programmas izveide - HBM4LV" (projekta/līguma nr. VPP-VM-Sabiedrības_Veselība-2023/4-0001), kas finansēts no valsts budžeta līdzekļiem.

Eiropas Savienība ir veikusi pasākumus, lai aizsargātu pilsoņus, nosakot normatīvos ierobežojumus zināmām, veselības risku radošām PAO koncentrācijām, noteiktu pārtikas produktiem un dažādiem patēriņa produktiem.