

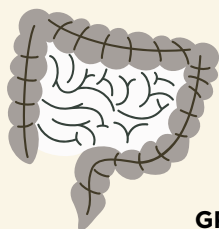
IESPĒJAMIE AVOTI

Jūras produkti (īpaši plēsīgās zivis kā tuncis vai zobenzivs)

Transplacentāra pārnese vai ar mātes pienu

Zobu amalgama vai bojāti priekšmeti, kas satur dzīvsudrabu

KĀ DZĪVSUDRABS VAR IEKĻŪT MANĀ ĶERMENĪ?



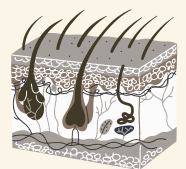
**CAUR
GREMOŠANAS
TRAKTU**

Darba vides piesārņojums (pie fosilā kurināmā un metālu ieguves, krāsaino metālu kausēšanas darbi vai cementa ražošanas)



**CAUR
ELPCEĻIEM**

Kosmētikas līdzekļu, kam ir ādu balinošs efekts, ilgstoša lietošana vai to ražošanas procesā



CAUR ĀDU

KĀ DZĪVSUDRABS VAR IETEKMĒT MANU VESELĪBU?

Smadzeņu bojājumi, centrālās un perifērās nervu sistēmas traucējumi - uzvedības izmaiņas, trīce, bezmiegs, atmiņas zudums utt.

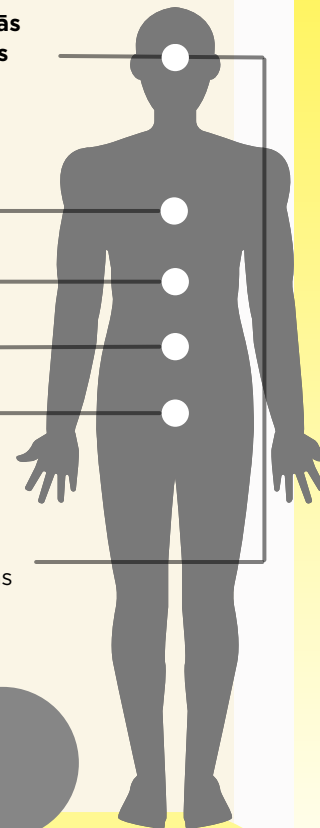
Sirds un asinsvadu sistēmas slimības

Plaušu bojājumi

Nieru bojājumi

Greimošanas trakta bojājumi

Traucēta **smadzeņu un nervu sistēmas attīstība** (bērniem, transplacentāras pārnese gadījumā)



KUR DZĪVSUDRABS IR SASTOPAMS?

Dzīvsudrabs ir dabīgi sastopams **zemes garozas iežos**. Tas var nokļūt apkārtējā vidē vulkāna izvirduma laikā vai cilvēku darbības rezultātā - **dedzinot akmeņogles**, kā arī cita veida **kurināmo** un **produktus**, kas satur dzīvsudrabu. Dzīvsudraba organiskais savienojums - metildzīvsudrabs - ir sastopams zivīs, lielākoties plēsīgajās zivīs (tuncis, zobenzivs). Tas ir sastopams arī noteiktos produktos kā fluorescences lampas, termometri vai amalgama.



Nelieto dzīvsudrabu saturošus **kosmētiskos produktus**.



Nesildi dzīvsudrabu saturošus sakausējumus.



Samazini uzturā **plēsīgo zivju patēriņu** (tuncis, zobenzivs) un lieto uzturā mazākas zivis; īpaši pievērs šim uzmanību, ja esi grūtniece vai zīdi bērnu.



Piesardzīgi lieto produktus, kas satur dzīvsudrabu (fluorescences lampas, dzīvsudraba termometri utt.) un, kad tie ir bojāti, tos atbilstoši nodod kā **bīstamos atkritumus**.



Jautā savam zobārstam par **zobu amalgamas alternatīvām**.



Samazini saskarsmi darbavietā, lietojot individuālos aizsardzības līdzekļus.