

# PERKLORATOA

URETAN EGONKORTASUN ETA DISOLBARRITASUN HAUNDIA DUEN IOIA DA. PERTSONEN ARTEAN ELIKADURA INTOXIKAZIOA ERAGIN DEZAKETE, BATEZ ERE, JATORRIAN KUTSATUTAKO ORTUARIAK.



## ▶ AINTZAT HARTU BEHARREKO ELIKAGAIK

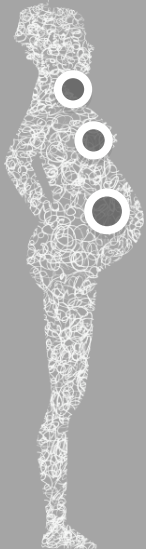
Landare-jatorriko ortuariak, eta bereziki **hostodunak**, perklorato-kontzentrazio handienak dituzten elikagaiak dira. Oso zaila da elikagaietan eta edateko uretan dauden perklorato-mailekiko esposizioak ondorio kaltegarriak eragitea gizakien osasunean.



**HOSTODUN ORTUARIAK**  
(Uraza, rukula, espinaka, errefaua, arbia)



**FRUTAK, ESPEZIAK, GOZAGARRIAK, INFUTSIOAK**



## ▶ ARRISKU TALDEAK

Umekiak, jaioberriak eta **hipertiroidismoa izateko aurrejoera duten pertsonak** dira.

### ○ SINTOMAK:

Giza tiroidean, ikusi da perkloratoek iodoaren xurgapena inhibitzen du, tiroide-hormonen eta tirotropinaren mailak aldatuz.

### ○ KALTETUTAKO ORGANOKAK:

Tiroideak  
Bularreko guruinak  
Umekiak

## JARDUERA EGOKIAK etxean

Ezin dira elikagaietan asimilitatutako perkloratoak desagerrarazi, jatorriko lurraren edo uraren ondorio baitira. Elikagaien azalean dauden perkloratoak elikagaien industrian desinfektatzaileak erabiltzearen ondorio dira, eta landareak eta frutak behar bezala garbituz ezaba daitezke. Nolanahi ere, gomendagarria da zenbait jarraibideri jarraiki aritzea, beste agente biologiko batzuekin (bakterioak, birusak, parasitoak) kutsatzea saihesteko:



### GARBITU

eskuak edozein elikagai manipulatu aurretik.



### DESINFEKTATU

tresnak, oholak eta azalerak.



### MANTENDU

hotz-katea, elikagai gordinak garraiatzen diren bitartean.

### MANTENDU

hotz haragiak, arrainak eta gainerako elikagaiak prestatzen eta kontsumitzen diren arte.

### SUKALDATU

modu egokian arrainak, haragiak eta horiekin eginiko produktuak, eta bero mantendu kontsumitzen diren arte. Kontsumitu ondotik, al bait arinen hoztu.

### SAIHESTU

elikagai gordinen eta sukaldatuen arteko kutsadura gurutzatua.

### GARBITU

modu egokian fruta eta barazki guztiak gordinek kontsumitu behar badira.



### EZ DESIZOZTU

elikagaiak giroko tenperaturan, ezpada hozkailuaren behealdean.