



# ARTSENIKOA

NATURAN DAGOEN KUTSATZAILE KIMIKOA DA,

GIZAKIEI KUTSATUTAKO ITSASOKO ANIMALIA ETA LANDARE JATORRIZKO ELIKAGAIK KONTSUMITZEAN IGAROTZEN DENA.



## KONTUAN HARTU BEHARREKO ELIKAGAIK

Artsenikoa airean, lurzoruan eta uretan aurki daiteke, eta uzta eta arraina eta itsaskietan metatzen da; beraz, hainbat elikagairekin dago lotuta:



## ELIKAGAIEN BIDEZKO INTOXIKAZIOA

Metatze-ondorioak, epe luzean, artsenikoa kopuru handiak kontsumitzeagatik.

### KALTETUTAKO ORGANOAK:

Azala eta mukosak, maskuria, birrikak, giltzurrunak, gibelak

### ARRISKU-TALDEAK

Fetuek, jaioberriek eta haurrek; beraz, garatze-bidean dagoen burmuin ontorio toxikoak handiagoak dira.



## JARDUNBIDE EGOKIAK etxean

Gomendagarria da, batetik, elikagaiak uretan egostea eta ur hori botatzea (artsenikoaren zati bat elikagaitik uretara pasatzen da) eta, bestetik, kutsatuen dauden elikagaien kontsumoa murriztea.

Gainera, gomendagarria da Higiene Jardunbide Onei jarraikiz aritzea, beste agente biologiko (bakterioak, birusak, parasitoak) batzuek eragindako kutsadura saihesteko:

MUGATU	GARBITU	DESINFEKTATU	MANTENDU	KUZINATU	GARBITU	EKIDIN
animalien erraien kontsumoa (mariskoak sartuta) eta ehiza-haragia.	eskuak edozein elikagai manipulatu aurretik.	tresnak, oholak eta azalerak.	hotz-katea, elikagai gordinak garraiatzen diren bitartean, eta ahalik eta lasterren hoztu prestatzen eta kontsumitzen diren arte.	modu egokian arrainak, haragiak eta horiekin eginiko produktuak, eta bero mantendu kontsumitzen diren arte. Kontsumitu ondotik, alait arinen hoztu.	modu egokian fruta eta barazki guztiak gordinik kontsumitu behar badira.	elikagai kuzinatuen eta gordinen arteko kutsadura gurutzatua.

### EZ DESIZOTZU

elikagaiak giroko tenperaturan, ezpada hozkailuaren behealdean.