

# ARTSENIKOA

NATURAN DAGOEN KUTSATZAILE KIMIKOA DA, GIZAKIEI KUTSATUTAKO ITSASOKO ANIMALIA ETA LANDARE JATORRIZKO ELIKAGAIAK KONSUMITZEAN IGAROTZEN DENA.



## KONTUAN HARTU BEHARREKO ELIKAGAIAK

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



## ELIKAGAIEN BIDEZKO INTOXIKAZIOA

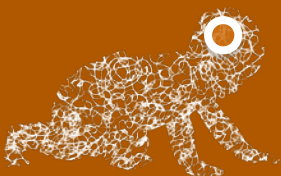
Metatze-ondorioak, epe luzean, artsenikoa kopuru handiak kontsumitzeagatik.

### KALTETUTAKO ORGANOAK:

Azala eta mukosak, maskuria, birikak, giltzurrunak, gibelak

### MINBERAK

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



## JARDUNBIDE EGOKIAK etxean

Gomendagarria da, batetik, elikagaiak uretan egostea (arsenikoaren 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
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, albait arinen hoztu.	modu egokian fruta eta barazki guztiak gordinek kontsumitu behar badira.
<b>EZ DESIZOZTU</b> elikagaiak giroko temperaturan, ezpada hozkailuaren behealdean.			<b>EZ NAHASTU</b> elikagai gordinak eta kuzinatutakoak		