

# SVINS

## KAS MAN IR JĀZINA?

### KĀ ES VARU SAMAZINĀT SVINA IEDARBĪBU?



Uzturā lieto **sabalansētus un veselīgus ēdienus**, jo galvenais iedarbības avots ir pārtikas patēriņš.



Tīri telpas regulāri (t. sk. izmanto **putekļsūcēju**).



Izvēlies augstas kvalitātes produktus, īpaši **rotallietas** un materiālus, kas var nonākt saskarē ar **pārtiku**.



Ja dzīvo vecā mājā, **nomaini svina ūdens caurules**, līdz tam pirms ūdens lietošanas uzturā notecini krāna ūdeni vismaz minūti.



Vēlams izvairīties no **keramikas ar svina saturošiem pigmentiem, glazūru vai emalju**, kā arī no veciem un nezināmas izcelsmes traukiem pārtikai.



Svina iedarbība zemās koncentrācijās grūtniecības laikā ir saistīta ar augļa attīstības neirotoksicitāti.

*Eiropas Savienība ir veikusi pasākumus, lai aizsargātu iedzīvotājus no svina iedarbības, ieviešot normatīvos aktus, kas ierobežo svina līmeni ūdenī, gaisā un augsnē, kā arī svina saturu ikdienā izmantotajos produktos un darba vidē. Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde (EFSA) ir noteikusi arī maksimāli pieļaujamās svina līmeņus pārtikas produktos.*

### IESPĒJAMIE AVOTI

Graudaugi un to produkti

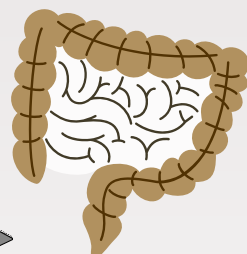
Dārzeņi, kas audzēti piesārņotās vidēs

Mātes piens

Dzeramais ūdens (svina caurules vecās mājās)

Piesārņoti putekļi dzīvesvietā un augsne (īpaši bērniem līdz 3 gadu vecumam)

### KĀ SVINS VAR IEKĻŪT MANĀ ĶERMENĪ?



**NORIJOT**

### KĀ SVINS VAR IETEKMĒT MANU VESELĪBU?

Nervu sistēmas bojājumi

Imūnsistēmas traucējumi

Asinsrades sistēmas traucējumi (anēmija)

Sirds un asinsvadu sistēmas slimības

Nieru darbības traucējumi

Reproduktīvās sistēmas bojājumi

Ļaundabīgie audzēji

Mātes asinis (svins, kas uzkrājas kaulos, grūtniecības laikā var atkārtoti nokļūt asiņās)



**NO MĀTES BĒRNAM**

Putekļi dzīvesvietā (putekļi var saturēt vecu krāsu atliekas)



**IEELPOJOT**

Smēķēšana

Daļiņas, kas veidojas sadegot atkritumiem

Darba vide (e-atkritumu pārstrāde, akumulatoru ražošana, būvniecība, metināšana, lodēšana, autoremonts, svina apstrāde, kausēšana, juvelierizstrādājumu veidošana)

### KUR SVINS IR SASTOPAMS?

Svins vidē galvenokārt sastopams neorganiskā formā. Galvenokārt svins nonāk vidē cilvēku darbību rezultātā (antropogēnas darbības). Svina iedarbība pārsvarā notiek caur **pārtiku** un **dzeramo ūdeni**, ja tiek izmantotas **svina caurules**, kā arī **tabakas dūmiem, piesārņotiem mājas putekļiem** (piemēram, vecu krāsu atliekas) un **daļiņām**, kas rodas, **dedzinot atkritumus**, kuri arī satur svinu.

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



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