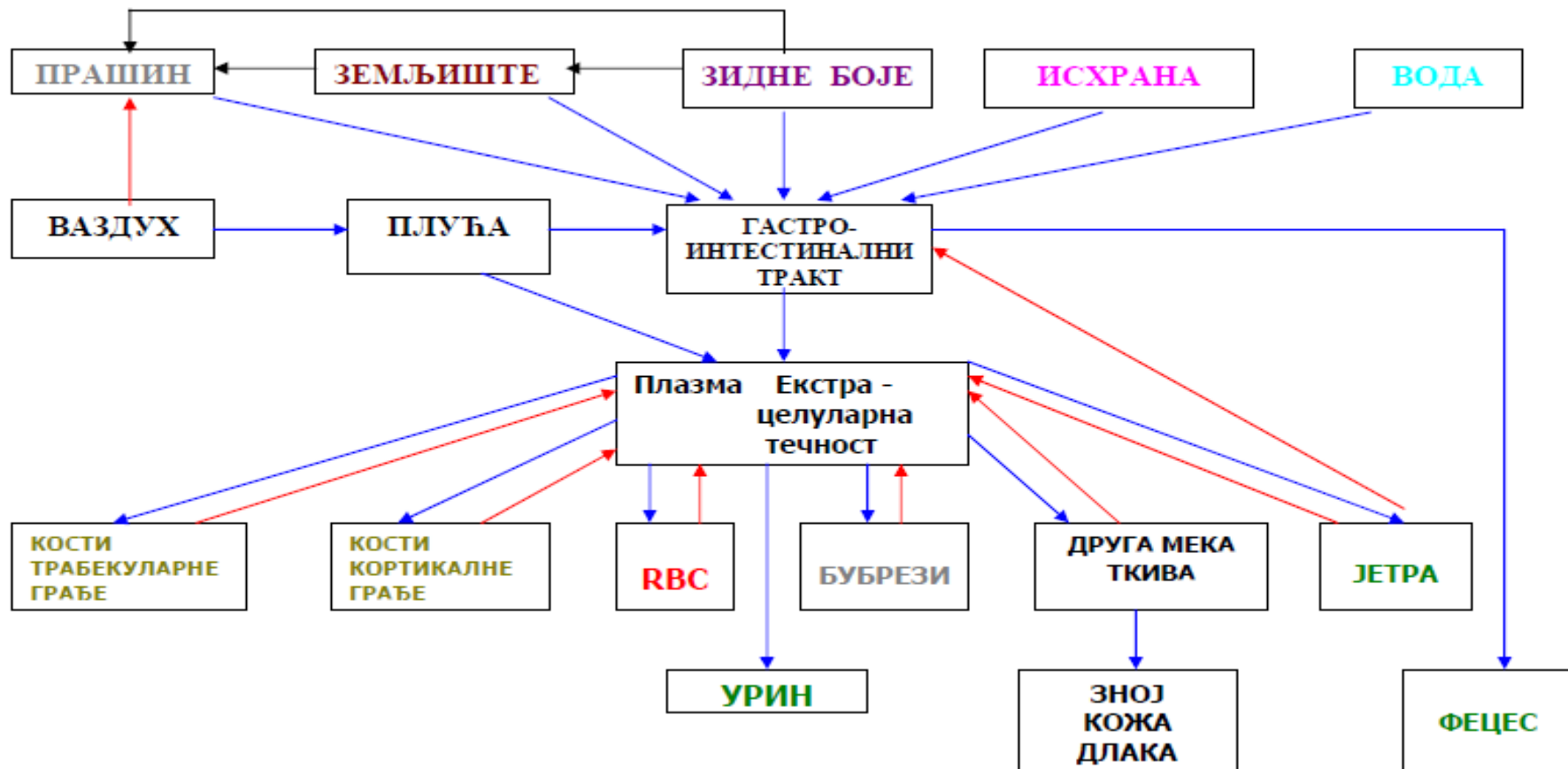


УТИЦАЈ ОЛОВА ИЗ ПМ10 НА ЗДРАВЉЕ ЉУДИ

ДИСТРИБУЦИЈА ОЛОВА ИЗ ЖИВОТНЕ СРЕДИНЕ УНУТАР ЧОВЕКОВОГ ОРГАНИЗМА (извор: ЕРА, 1986)



МЕРЕ ЛИЧНЕ ЗАШТИТЕ

Ове мере се могу спроводити од стране појединаца или породица угрожених континуираним присуством олова у окружењу, на следећи начин:

ХИГИЈЕНСКЕ МЕРЕ:

- Често прање руку деци и то одмах по уласку у кућу након боравка на контаминираном терену (оближњи парк, игралиште), нарочито пре оброка. Прањем руку се смањује количина честица Pb на њима
- Пресвлачење деце у чисту одећу након игре у контаминираном окружењу
- Често чишћење домаћинства ради уклањања кућне прашине, која у себи садржи честице олова унете од споља. При томе, нарочито би требало прати под и прозоре. Ово је јако битно у домаћинствима са децом која још пузе и налазе се у раној фази оралне спознаје околине.
- Подне облоге би требало да су од водоотпорних материјала (плочице, ламинат)
- Често прање дечјих играчака, нарочито код деце која упражњавају сисање нејестивих предмета («pica»).
- С обзиром да је олово садржано у многим грађевинским материјалима, децу би требало удаљити из окружења у којем се обављају грађевински радови, због могућег обимног расипања честица прашине.
- С обзиром да је установљена веза између професионалне експозиције олову чланова домаћинства (најчешће очева) и повећаних вредности олова у крви њихове деце, сматра се да су стриктне мере хигијене којих би се они придржавали, битан чиниоц у превенцији изложености деце оловној прашини у кућном окружењу:
 - по доласку на посао требало би одело скинути и спремити на место које није изложено честицама олова;
 - по завршетку посла обавезно се истуширати и опрати косу, након чега се облачи одело у којем је и дошао на посао.

ПРЕПОРУКЕ КОЈЕ СЕ ТИЧУ ИСХРАНЕ

- повећати унос калцијума, са 3-4 дневне порције млечних производа, легуминоза, спанаћа, броколија
- деци старости изнад 2 године давати мање масно млеко
- повећати унос гвожђа, увођењем у исхрану црвеног меса, рибе, јаја, цереалија
- повећати унос свежег воћа
- с обзиром да се олово олакшано апсорбује на празан стомак, требало би усвојити режим исхране са више мањих оброка, при чему би међу-оброци требало да садрже намирнице високе нутритивне вредности (воће, млечни производи).

Овај лифлет је настао у оквиру пројекта Београдске отворене школе „Зелени инкубатор“, који се спроводи уз финансијску подршку Европске уније и Фондације Фридрих Еберт. Ставови и мишљења аутора изнети у овој публикацији не представљају званичне ставове Европске уније, Фондације Фридрих Еберт ни Београдске отворене школе, и за њих је искључиво одговоран аутор.