

1 Foinsí féideartha nochta

- Bia (iasc, feoil, agus táirgí déiríochta)
- Deannach tí agus cáithníní deannaigh
- Aistriú trasphlacainteach
- Bainne cíche éillithe
- Leictreonaic agus feistí leictreacha
- Nochtadh gairme (comhraiceoirí dóiteáin, deisiú agus athchúrsáil leictreonaic, suiteáil cairpéad)
- Aer éillithe
- Táirgí leanbh agus naíonán (suíocháin charranna, tochtanna crib, pillíní athraithe, & roinnt bréagán)
- Aer agus deannach laistigh:
 - Táirgí iompair
 - Ábhair inslithe
 - Fearastú

2 Conas is féidir le lasairmhoillithigh dul isteach i do chorp?

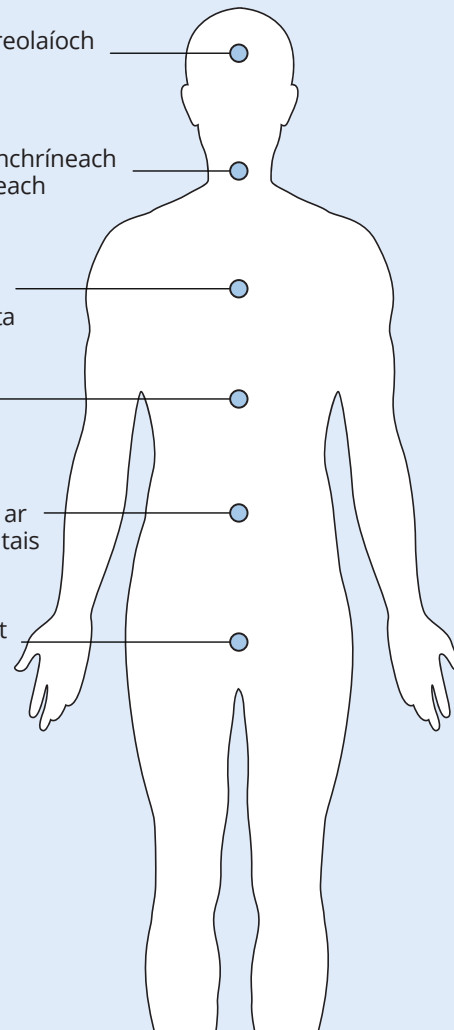
Trí ionghabháil

Trí ionghabháil mháthar

Trí ionanáil

3 Conas a d'fhéadfadh tionchar a bheith ag lasairmhoillithigh ar do shláinte?

- Feidhm néareolaíoch lagaithe
- Neamhord inchríneach agus tíoróideach
- Éifeachtaí ar an gcóras imdhíonachta
- Ailse
- Éifeachtaí díobhálacha ar fhorbairt féatais
- Tocsaineacht atáirgthe



4 Conas is féidir leat do nochtadh do lasairmhoillithigh a laghdú?

- ✓ **Coinnigh** leibhéal deannaigh tí íseal, trí mhapáil agus folmhú le scaigaire aeir cáithníníeach ardéifeachtúlachta (HEPA)
- ✓ **Nigh** do lámha go minic
- ✓ Iarracht a dhéanamh táirgí leanbh agus troscán adhmaid atá líonta le cadás, poileistear, nó olann a **cheannach**, in ionad cúr polúireatán
- ✓ **Aeráil** do theach i gceart chun deannach a laghdú
- ✓ **Úsáid** an t-íosmhéid de chairpéadú agus éadaitheoireacht
- ✓ **Féach** le haghaidh troscáin lipéadaithe "Saor ó Lasairmhoillithigh" nó "Saor ó Lasairmhoillithigh Hailiginithe"

Cá háit is féidir iad a fháil?

Is féidir lasairmhoillithigh a fháil i mbia lena n-áirítear iasc, feoil agus táirgí déiríochta, chomh maith le míreanna eile cosúil le troscán, cairpéid, cuirtíní agus teicstílí eile, péinteanna, pacáistíú bia, cláir surfála, ábhair inslithe tí, tochtanna, cairpéid, cuirtíní, fearais, leictreonaic (ríomhairí glúine, teilifíseáin, fóin, cáblaí, sreanga, agus cláir chiorcaid), suíocháin charranna, urranna lastuas agus páirteanna feithicleacha eile, go leor táirgí naíonán agus leanaí lena n-áirítear bréagáin.

Tá bearta glactha ag an Aontas Eorpach chun cosc a chur ar nochtadh saoránach do roinnt lasair-mhoillíú guaiseach, agus chun an nochtadh do dhaoine eile a laghdú trí shrianadh agus/nó toirmeasc a chur ar roinnt acu agus iad a rialáil faoi reachtaíocht éagsúil AE maidir le ceimiceáin agus bia.

Chun tuilleadh faisnéise a fháil faoi lasairmhoillithigh, tabhair cuairt ar an alt HBM4EU **'Bileog Eolais HBM4EU'**.