











# MIKOTOSSINI | X'GĦANDEK TKUN TAF

1


## Sorsi possibbli ta' esponiment


-  Qamħ u xgħir
-  Qamħirrum
-  Ikel ibbażat fuq iċ-ċereali (ħobż, cookies)
-  Frott
-  Ġewż
-  Xorb abbaži ta' ċereali (birra, kafe)
-  Ikel ibbażat fuq l-animali
-  Ħalib tas-sider (ommijiet esposti)
-  Spori tal-fungi
-  Esponiment okkupazzjonali (dris tal-ħbub, thin, ipproċessar tal-ikel – attivitajiet li jistgħu jirriżultaw fi trab ikkontaminat jew jimplikaw l-immaniġġjar ta' materjali kkontaminati)

2

## Kif jistgħu l-mikotossini jidhlu f'ġisimek?

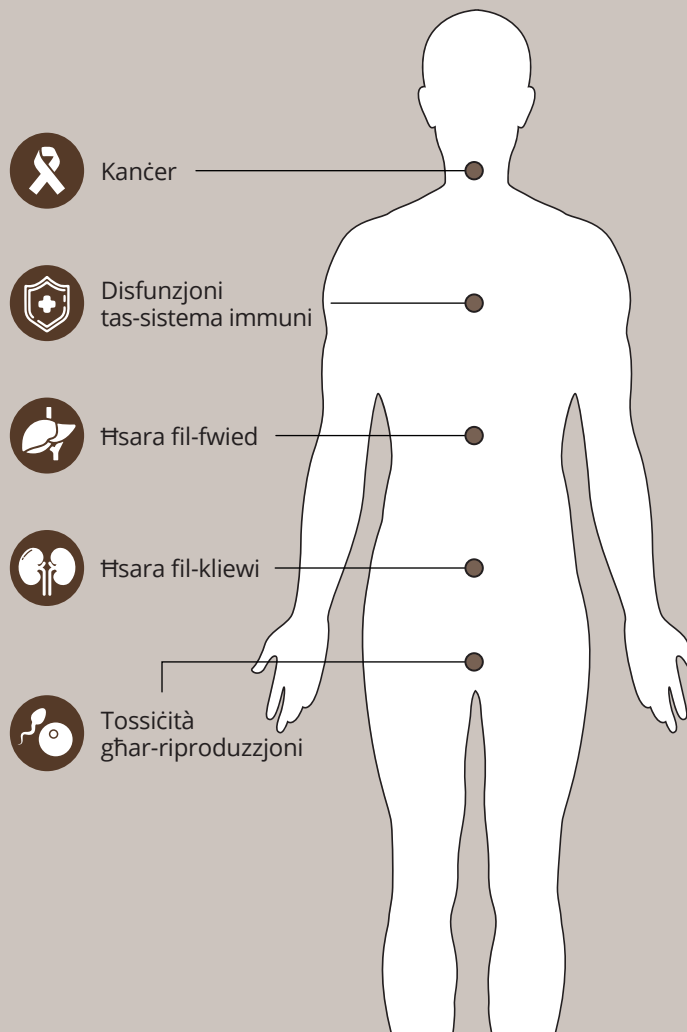
Permezz ta' ingestjoni 

Permezz ta' teħid man-nifs 

Permezz tal-assorbiment dermali 








3

## Kif jistgħu l-mikotossini jaffettwaw is-saħħa tiegħek?



4

## Kif tista' tnaqqas l-esponiment tiegħek għall-mikotossini?

-  ✗ Evita l-ikel maħzun għal perjodi twal
-  ✓ Żomm l-ikel xott u mhux shun wisq, maħzun kif support u ħieles mill-insetti
-  ✓ Ifli l-ikel (ħbub sħaħ, ġewż u frott imnixxef) għal evidenza ta' moffa; armi l-ikel li jkun tħassar, immoffa, tilef il-kulur jew nixef
-  ✓ Ixtri ħbub u ġewż friski kemm jista' jkun u preferibbilment imkabbru lokalment, biex jiġu evitati perjodi twal ta' trasportazzjoni u ħzin
-  ✓ Ivventila darek regolarment
-  ✓ Jekk taħdem f'ambjenti li jipproċessaw u/jew jimmaniġġjaw il-komoditajiet rilevanti tal-ikel u tal-għalf, evita li tiġbed man-nifs it-trab li jista' jiġi rilaxxat waqt kompiti bħall-ħzin, it-tagħbija, jew it-thin ta' materjali kkontaminati u oħrajn, bħall-kura tal-animali f'ambjenti ta' trobbija tal-animali. Uża s-sistemi ta' ventilazzjoni disponibbli u/jew it-tagħmir ta' protezzjoni respiratorja
-  ✓ Uża ingwanti ta' protezzjoni meta titratta prodotti li jistgħu jiġu kkontaminati (eż. ħbub, lewż, frott imnixxef)

L-UE ħadet azzjoni biex ttiproteġi liċ-ċittadini minn esponiment għal mikotossini. Pereżempju, il-leġiżlazzjoni tal-UE tistabbilixxi livelli massimi għall-mikotossini fl-ikel u fl-għalf biex jiġi żgurat li ma jkunux ta' ħsara għas-saħħa tal-bniedem jew tal-animali.

Għal aktar informazzjoni dwar il-mikotossini, jekk jogħġbok żur it-taqsima "**HBM4EU Factsheet**".