

# ФТАЛАТИ | КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕТЕ

## 1 Възможни източници на експозиция



Пластмасови прибори за хранене, съдържащи фталати



Играчки



Продукти за лична грижа



Платове



Медицински изделия



Замърсени въздух и прах, освободени от потребителски продукти

## 2

Как фталатите могат да попаднат във вашето тяло?



Чрез поглъщане



Чрез абсорбиране през кожата



Чрез вдишване

## 3

Какво може да е въздействието на фталатите върху вашето здраве?



Разстройство с дефицит на вниманието, хиперактивно разстройство



Хормонални промени, които може да доведат до въздействие върху здравето



Астма



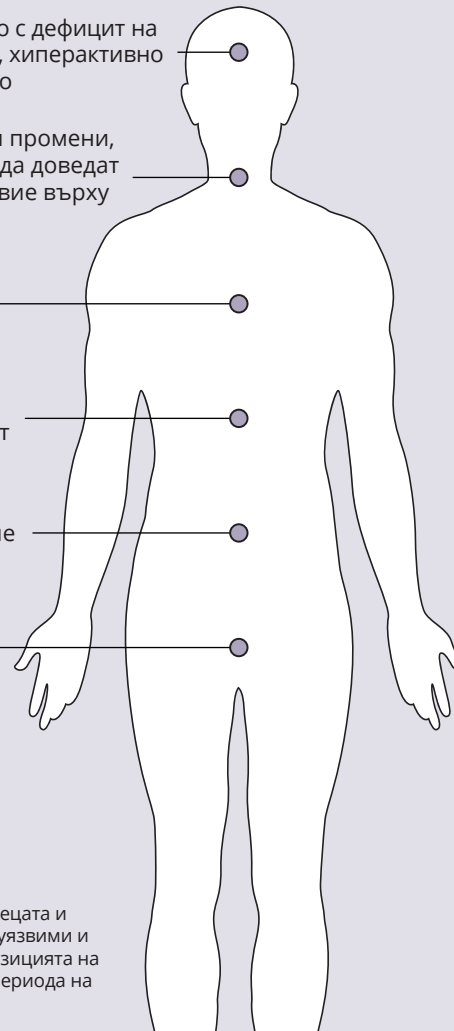
Инсулинова резистентност



Затлъстяване



Безплодие



**Бележка:** Ембрионите, децата и младежите са много по-уязвими и чувствителни към експозицията на фталати, особено през периода на ранно развитие.

## 4

Как можете да намалите своята експозиция на фталати?



**Не** загрявайте в микровълнова фурна пластмасови съдове, съдържащи фталати



**Предпочитайте** използването на стъклени съдове за съхранение на храна и напитки



**Четете** етикетите на продуктите и избирайте използването на продукти без наличие на фталати



**Почиствайте и проветрявайте** дома си, за да отстранявате редовно праха



**Избирайте** свежи продукти пред предварително пакетирани и обработени храни и напитки

## Къде е вероятно да бъдат открити?



Фталатите може да са налични в пластмаси със следните пиктограми:

