



## **Սնդիկ Ի՞նչ կարող է անել սնդիկը և ինչպե՞ս խուսափել նրա ազդեցությունից**

### **Ի՞նչ է սնդիկը**

Սնդիկը արծաթագույն փայլ ունեցող հեղուկ մետաղ է և շրջակա միջավայրում հանդիպում է փոքր քանակներով: Սնդիկը գոլորշիանում է 20 Ց և շրջանառվում է մթնոլորտում ու շրջակա միջավայրում:

Շրջակա միջավայրում սնդիկը միանում է այլ քիմիական էլեմենտների՝ քլորի, թթվածնի և ծծմբի հետ, առաջացնելով մետաղական անօրգանական « աղեր » կամ միանում է ածխածնի հետ և առաջացնում է օրգանական մեթիլսնդիկ: Սնդիկը խիստ տոքսիկ է իր բոլոր ձևերով:

### **Որտե՞ղ կարելի է սնդիկ գտնել**

Սնդիկ պարունակվում է շատ սպառողական ապրանքներում: Այն կարող է գտնվել տանը՝ ֆլուորեսցենտ լամպերում, որոշ դեղերում և որոշ մարտկոցներում: Այն կարող է գտնվել հիվանդանոցներում՝ բարոմետրերում, արյան ճնշման չափիչ սարքերում, ջերմաչափերում: Ատամնալիցքը /պլոմբ/ նույնպես կարող է պարունակել սնդիկ: Սնդիկը մթնոլորտ կարող է արտանետվել նաև որոշ արտադրական պրոցեսների ժամանակ /քարածխի արտադրության, աղբաայրման գործարաններից/ առաջացնելով օդի, հողի և ջրի աղտոտում:

### **Ինչպե՞ս կարող է սնդիկը ազդել մարդու վրա**

Սնդիկը ազդում է գոլորշին ներշնչելիս, մաշկի հետ անմիջական շփման ժամանակ, սնդիկով աղտոտված ջուրը խմելիս կամ մթերքը ուտելիս, ատամների և որոշ դեղորայքով բուժման ժամանակ: Սնդիկի աղերը երբեմն օգտագործում են մաշկի սպիտակեցնող և հակաճեխիչ քսուքներում:

### **Ինչպիսի՞ առողջական խնդիրներ է առաջացնում սնդիկը**

Մարդու ուղեղը և նյարդային համակարգը խիստ զգայուն են սնդիկի բոլոր ձևերի նկատմամբ: Բայց ամենավտանգավորը սնդիկի գոլորշիներն են և մեթիլսնդիկը: Սնդիկի վնասակար ազդեցությունը կախված է այն բանից, թե՞ ինչպես է ներթափանցում մարդու օրգանիզմ, ի՞նչ քանակով, ինչքա՞ն է ազդեցության տևողությունը և ինչպե՞ս է պատասխանում մարդու օրգանիզմը:

Սնդիկի նշանակետը մարդու կենտրոնական նյարդային համակարգն է և ուղեղը: Երեխաները ավելի զգայուն են, քանի որ նրանց ուղեղը գտնվում է զարգացման մեջ: Երեխաների մոտ կարող է առաջանալ ուղեղի ախտահարում, մտավոր ու զարգացում, կուրություն, կաթվածահարություն և խոսելու անկարողություն:

Սնդիկի մեծ քանակով ազդեցության դեպքում լինում է ուղեղի կայուն ախտահարում, վնասվում են երիկամները և հղի կնոջ մոտ՝ զարգացող սաղմը: Սնդիկի փոքր քանակների երկարատև ազդեցության դեպքում հետևանքը լինում է նույնը: Սնդիկի քլորիդը և մեթիլսնդիկը առաջացնում են նաև քաղցկեղ:

Սնդիկի գոլորշիների կարճատև ազդեցության դեպքում լինում է տեսողության վատացում, զգացողության խանգարում /ծակծկոցի զգացողություն կամ թմրություն/ սովորաբար ձեռքերում և ոտնաթաթերում, երբեմն բերանի շուրջը, անհամաձայնեցված շարժումների կատարում, խոսակցական խանգարում, մկանների թուլություն, մաշկի ցանավորում, տրամադրության տատանում, հիշողության կորուստ և հոգեկան խանգարում:

**Ի՞նչ կարող եք անել դուք սնդիկը թափվելու դեպքում.**

- անմիջապես բոլոր մարդկանց և կենդանիներին հեռացրեք այդ տարածքից,
- սնդիկի գոլորշիացումը նվազեցնելու համար, անջատեք բոլոր տաքացուցիչները, ուժեղացրեք օդի տաքացուցիչը,
- բացեք պատուհանները և բաց թողեք երկու օր,
- երբեք չօգտագործեք փոշեծծիչ, ոչ միայն փոշեծծիչն է աղտոտվում, այլ տաք օդը գոլորշիները ցրում է ամբողջ տան մեջ,
- նախ պատրաստեք անհրաժեշտ հավաքող, մաքրող պարագաները՝ ձեռնոցներ, աչքի կաթոցիկ, երկու կտոր ստվարաթուղթ կամ ամուր թուղթ, երկու պլաստիկ տոպրակ, լայն սկուտեղ կամ արկղ, կաշուն ժապավեն, ձեռքի էլեկտրական լապտերիկ և լայնաբերան կոնտեյներ,
- հանեք ձեր վրայից ոսկեղենը և զարդերը, որպեսզի սնդիկը չմիանա նրանց,
- հագեք ձեռնոցները /նախնտրելի է ռետինյա/ անմիջական շփումը նվազեցնելու նպատակով,
- օգտագործեք էլեկտրական լապտերիկը, արտացոլման հետևանքով սնդիկը արագ գտնելու համար,
- օգտագործեք ստվարաթղթի կտորները սնդիկի գնդիկները մոտեցնելու, միացնելու և հավաքելու համար, մնացորդները կարող եք հավաքել կաշուն ժապավենի միջոցով կամ աչքի կաթոցիկով,
- զգուշորեն տեղավորեք հավաքած սնդիկը լայնաբերան կոնտեյների մեջ, գործողությունները կատարեք սկուտեղի վրա կամ արկղի մեջ,
- օգտագործած կաշուն ժապավենը, աչքի կաթոցիկը, ստվարաթուղթը, ձեռնոցները դրեք պլաստիկ տոպրակի մեջ, բերանը ամուր փակեք,
- պիտակավորեք տոպրակը «սնդիկ»/ և կոնտեյների հետ դրեք երկրորդ պլաստիկ տոպրակի մեջ,
- կրկին պիտակավորեք և հանձնեք սնդիկ հավաքող կազմակերպություններին:

## **Ինչպե՞ս կարելի է կանխել սնդիկի թափումը և նրա ազդեցությունը**

Սնդիկ պարունակող ապրանքները պետք է փոխարինվեն ավելի ապահով սնդիկ չպարունակող ապրանքներով:

Սույն տպագրությունը պատրաստվել է «Հայ կանայք հանուն առողջության և առողջ շրջակա միջավայրի» հկ-ի կողմից «Առողջապահությունն առանց վնաս պատճառելու» (HCWH) կազմակերպության և Եվրոմիության (EU) տրամադրած միջոցներով: