



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 06/08/2025
Α.Α.: 223

**ΘΕΜΑ: << ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΑΝΑΓΕΜΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙΑ ΝΕΡΟΥ-
ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΠΟ ΜΙΚΡΟΠΛΑΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ >>**



**ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΞΑΝΑΓΕΜΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΜΠΟΥΚΑΛΑΚΙ ΑΠΟ ΕΜΦΙΑΛΩΜΕΝΟ
ΝΕΡΟ:**

Συνήθως το καλοκαίρι, συχνά ξαναγεμίζουμε με νερό τα πλαστικά μπουκαλάκια από εμφιαλωμένο νερό που μας άδειασαν και συνεχίζουνε την χρήση τους για μέρες.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, αυτό είναι επικίνδυνο για τον οργανισμό μας.

- τα πλαστικά μπουκαλάκια νερού είναι μίας χρήσεως,
- δεν έχουν φτιαχτεί για να ξαναγεμίζουν,
- οι χημικές ουσίες που περιέχονται σε αυτά έχουν αρνητικές επιπτώσεις στον ανθρώπινο οργανισμό.
- ορισμένα πλαστικά μπουκαλάκια περιέχουν δισφαινόλη Α (BPA) -μια αμφιλεγόμενη χημική ουσία που μπορεί να διαταράξει ορισμένες ορμόνες, λέγεται ότι μπορεί να
 - επηρεάσουν την ωορρηξία
 - να αυξήσουν τον κίνδυνο ορμονικών προβλημάτων: όπως το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, η ενδομητρίωση και ο καρκίνος του μαστού.
- Επίσης το BPA, είναι ένα χημικό που χρησιμοποιείται για να κατασκευαστούν τα πλαστικά μπουκαλάκια, μπορεί να μπει στο νερό και να αναπτύξει γρήγορα, **επικίνδυνα βακτήρια** στα κοιλώματά του. **(σε 1 εβδομάδα επαναγεμισματος αναπτύσσονται όσα βακτήρια ενός καθίσματος αποχωρητηρίου).**

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΝΑΝΟΠΛΑΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΟΝΤΑΙ:

Τα πλαστικά υλικά ομοιάζουν και με το δέρμα δηλαδή πέφτουν και αφήνουν κομμάτια σε νερό ή φαγητό ή οποιαδήποτε ουσία αγγίζουν.

Όπως το δέρμα μας πέφτει συνεχώς, αυτό κάνουν αυτά τα πλαστικά αντικείμενα – αποβάλουν συνεχώς στοιχεία τους.

Τα μικροπλαστικά εισέρχονται στο εμφιαλωμένο νερό μέσω των διαδικασιών συσκευασίας και παραγωγής, με επακόλουθο οι καταναλωτές του να καταπίνουν χιλιάδες πλαστικά σωματίδια την ημέρα.

Οι ερευνητές έχουν εντοπίσει πλαστικά σε εμφιαλωμένο νερό και απέδειξαν πόσο εκτεταμένα είναι τα νανοπλαστικά, οπότε και η σοβαρότητα των επιπτώσεών τους στην υγεία μας.

Σύμφωνα αποτελέσματα έρευνών, στο κάθε μπουκάλι ενός λίτρου εμφιαλωμένου νερού βρίσκονται περίπου 240.000 σωματίδια,

τα περισσότερα από τα οποία ήταν «νανοπλαστικά» σωματίδια μεγέθους μικρότερου από ένα μικρόμετρο (απειροελάχιστου μεγέθους).

Οι επιστήμονες έχουν εντοπίσει «μικροπλαστικά», ή κομμάτια πλαστικού **σχεδόν παντού, όπως:**

- στο κάθε μπουκάλι εμφιαλωμένου νερού,
- στα πιο βαθιά βάθη του ωκεανού,
- στις παγωμένες εσοχές του θαλάσσιου πάγου της Ανταρκτικής και
- στον ανθρώπινο πλακούντα!
- στα τρόφιμα,
- στο νερό που πίνουμε,
- στα νερά των πλυντηρίων και καταλήγουν στο χώμα,
- στην φύση,
- στα ζώα κ.α.

Μικροπλαστικά έχουν εντοπιστεί και σε νερό βρύσης, σε μικρότερες ποσότητες.

Η μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Nature Communications έδειξε, ότι το εμφιαλωμένο νερό περιέχει κατά μέσο όρο 240.000 πλαστικά σωματίδια ανά λίτρο, πολύ περισσότερα από ό,τι προηγούμενες εκτιμήσεις.

Αυτά τα μικροπλαστικά περιλαμβάνουν:

- **Πολυπροπυλένιο** (από τα καπάκια των μπουκαλιών).
- **Τερεφθαλικό πολυαιθυλένιο (PET)** (από τα τοιχώματα των μπουκαλιών).
- **Πολυστυρένιο και νάιλον** (από τα συστήματα φιλτραρίσματος).

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΥΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΜΙΚΡΟΠΛΑΣΤΙΚΑ:

- Συστημική φλεγμονή και βλάβες οργάνων
- Ζητήματα υγείας του εντερικού συστήματος
- Νεφρική βλάβη και φερρόπτωση

ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΜΙΚΡΟΠΛΑΣΤΙΚΑ:

- Μην αφήνετε ποτέ το εμφιαλωμένο νερό στον ήλιο ή σε ζεστό αυτοκίνητο, καθώς η θερμότητα απελευθερώνει περισσότερα πλαστικά σωματίδια στο νερό
- Καταναλώστε φιλτραρισμένο νερό βρύσης: Ένα υψηλής ποιότητας φίλτρο νερού μπορεί να αφαιρέσει έως και το 99% των μικροπλαστικών, μειώνοντας την ετήσια πρόσληψη από 90.000 σωματίδια (από εμφιαλωμένο νερό) σε μόλις 4.000 σωματίδια.
- Χρησιμοποιήστε γυάλινα μπουκάλια
- Χρησιμοποιήστε ανοξείδωτα θερμός
- χρησιμοποιήστε γυάλινα ταπέρ / δοχεία φαγητού. Αποφύγετε να θερμαίνετε σε φούρνο μικροκυμάτων φαγητό μέσα σε πλαστικά δοχεία.
- Χρησιμοποιήστε εναλλακτικά δοχεία ποτών
- Χρησιμοποιήστε κεραμικά ή γυάλινα δοχεία, για αποθήκευση τροφίμων και ποτών.
- Χρησιμοποιήστε βαμβακερά ρούχα και υφάσματα και όχι συνθετικά, Ο πολυεστέρας είναι ένα συνθετικό υλικό φτιαγμένο από πλαστικό.
- Τα πλαστικά σωματίδια καταλήγουν συχνά στον αέρα του σπιτιού, η εγκατάσταση ενός φίλτρου αέρα HEPA θα βοηθήσει να διατηρείτε τον αέρα σας καθαρό, ειδικά σε περίπτωση αλλεργιών.
- Σκουπίστε το σπίτι σας με ηλεκτρική σκούπα με φίλτρο HEPA για την απορρόφηση των μικροπλαστικών
- Αντικαταστήστε τα πλαστικά πλαστικά είδη κουζίνας με ξύλινα ή ανοξείδωτα ή γυάλινα:
 - βάση κοπής
 - κουτάλες
 - εργαλεία μαγειρικής
 - δοχεία μαγειρικής και αποθήκευσης τροφίμων, κ.α.

