

# الوقاية من التسمم بالرصاص

## أين يوجد الرصاص؟

- **الطلاء:** يوجد الرصاص في مواد الطلاء المصنوعة قبل عام 1978. ويمكن أن يكون هذا الطلاء موجوداً على أي سطح مدهون في المنزل، كالأبواب، والنوافذ، والشرفات.
- **الغبار:** يتراكم غبار الرصاص في المنازل من الأسطح المقشّرة والمكسّرة المدهونة بالرصاص. كما يمكن أن يتسبب الحك وكشط الطلاء القديم عند إعادة الطلاء أو إعادة البناء في ظهور مشكلة غبار الرصاص.
- **التربة:** قد يكون الطلاء القديم الذي سقط خارج منزلك على الأرض قد ترك بقايا الرصاص في التربة.
- ويمكن أيضاً العثور على الرصاص في أطباق السيراميك، والكريستال، وعلب المواد الغذائية من خارج الولايات المتحدة، وأنايبب المياه، وسبائك اللحام والتجهيزات، وبعض مستحضرات التجميل الأصلية، والأدوية الموجودة في المنزل.
- من شأن بعض الوظائف والهوايات أن تعرض الأطفال والكبار للرصاص. مثل الرسامين، ومتخصصي إعادة بناء المنازل، والسباكين، والميكانيكيين، وعمال الجسور، وصانعي المجوهرات، وصانعي السيراميك/الفخار أو الزجاج الملون، والذهاب إلى أماكن إطلاق النار في الأماكن المغلقة.

## هل طفلك معرض لخطر التسمم بالرصاص؟

إذا أجبت بنعم على أي من هذه الأسئلة، فمن الواجب إجراء الاختبارات على طفلك، حتى لو كان أكبر سنًا.

- هل يعيش طفلك في مبنى تم بناؤه قبل عام 1960 أو اعتاد على زيارته؟
- هل يعيش طفلك أو يزور غالبًا مبنى تم بناؤه قبل عام 1978 أو يجري إصلاحه أو إعادة بناؤه؟
- هل يعيش طفلك أو يزور غالبًا مبنى مطلي بطلاء مقشّر أو مكسّر؟
- هل يعيش طفلك مع شخص بالغ يتعرض بسبب وظيفته أو هوايته للرصاص، أو غالبًا ما يزوره؟
- هل تأكل عائلتك أو تشرب في الأطباق المصنوعة خارج الولايات المتحدة؟
- هل تستخدم عائلتك الأدوية الخاصة بالمنزل؟

## كيف يتسمم الطفل بالرصاص؟

- يحدث التسمم بالرصاص عادةً عندما يهضم (يتناول) الأطفال الغبار الذي يحتوي على الرصاص. ويمكن للأطفال أيضًا تناول رقائق من طلاء الرصاص، أو التراب الذي يحتوي على الرصاص.

## ماذا يفعل الرصاص بالجسم؟

- أي كمية من الرصاص في الجسم غير آمنة. الضرر الذي يسببه الرصاص يمكن أن يكون مستمرًا إلى الأبد! يستطيع الرصاص أن يضر الدماغ. ويمكن أن يسبب مشاكل في النمو، وفقدان للسمع، ومشكلات في التعلم.
- لا تظهر علامات التسمم بالرصاص على العديد من الأطفال. بعض أعراض ارتفاع مستويات التسمم بالرصاص هي نفسها أعراض أمراض الطفولة الأخرى، مثل البرد أو التسنين.



## ماذا يفعل الرصاص بالجسم؟ (تابع)

- إذا تعرضت المرأة الحامل للرصاص وحدث إجهاض لها فقد تكون مصابة بتسمم الرصاص. يستطيع الرصاص أن يدمر الأم وطفلها إلى الأبد.

### كيف يمكنك تقليل المخاطر؟

استبدل، أو عالج، أو تحكم في جميع مخاطر الرصاص بطريقة آمنة.

#### الخطوات التي يمكنك اتخاذها لوقاية الأطفال من التسمم بالرصاص:

- ابق الأطفال والنساء الحوامل بعيداً عن جميع مخاطر الرصاص.
- قم بتنظيف غبار الرصاص ورقائق الطلاء عن طريق مسح حواف وثقوب النافذة بمنشفة مبللة، أو قم بالتطهير الرطب للأرضيات. لا تقم بالكسح الجاف أو التنظيف بالمكنسة فقد يؤدي ذلك إلى انتشار غبار الرصاص.
- احظر الدخول إلى أماكن الطلاء المقشّر أو المكسّر. لا تستخدم النوافذ ذات الطلاء المقشّر.
- انقل غرفة نوم طفلك أو منطقة اللعب إلى غرفة لا تحتوي على طلاء مقشّر أو مكسّر.
- ضع أغطية الأرضيات القابلة للغسل داخل وخارج أبواب الدخول.
- اطلب من الناس خلع أحذيتهم قبل الدخول إلى المنزل.
- لا تدع طفلك (أو حيوانك الأليف) يلعب في الأشياء المتسخة.
- قم دائماً بغسل وتجفيف يدي طفلك، والألعاب واللهايات الخاصة به. قم بغسل وتجفيف يدي طفلك قبل اللعب، وقبل تناول الطعام، وعند النوم.
- استخدم المياه الباردة من صنوبر الشرب، والطبخ، وصنع الغذاء. اترك المياه تخرج من الصنوبر لمدة 1-2 دقيقة قبل استخدامها.
- اعط طفلك وجبات صحية وخفيفة ليتناولها. تتأثر المعدة الخاوية بالرصاص أكثر من المعدة الممتلئة.

#### الخطوات التي يستطيع الكبار اتخاذها لوقاية أنفسهم أو أطفالهم من التسمم بالرصاص بسبب وظائفهم، أو هواياتهم:

- لا تأكل أو تشرب أو تدخن في منطقة عملك أو هوايتك.
- اغسل يديك ووجهك قبل تناول الطعام أو قبل التدخين أو قبل الشرب.
- قم بارتداء ملابس واقية (مثل القفازات التي يمكن التخلص منها، والقبعة، وأغطية الأحذية) عندما تتعرض للرصاص أثناء العمل. استخدم جهاز التنفس الصناعي المعتمد NIOSH.
- اغتسل، واغسل شعرك، وغير ملابسك وحذائك قبل مغادرة مكان العمل. ترك الغبار على ملابسك من شأنه أن يلوث منزلك وسيارتك.
- ضع ملابس العمل والأحذية في أكياس بلاستيكية معزولة.
- قم بغسل ملابس العمل في وعاء مختلف عن وعاء غسيل الأسرة.

### هل يحتاج طفلك إلى اختبار التسمم بالرصاص؟

- نعم، يجب إجراء اختبار التسمم بالرصاص على جميع الأطفال في عمر سنة وفي عمر سنتين... إنه القانون!
- ستوضح اختبارات الدم كمية الرصاص في دم طفلك وقت الاختبار. إذا كان مستوى الرصاص مرتفعاً فسيحتاج طفلك إلى مزيد من الاختبارات.
- إذا كان طفلك معرضاً للخطر في سن أخرى، فاختبر طفلك في تلك الأوقات أيضاً.



## برنامج كونكتيكت للرصاص والمنازل الصحية

(860) 509-7299

[www.ct.gov/dph/healthyhomes](http://www.ct.gov/dph/healthyhomes)

[www.ct.gov/dph/lead](http://www.ct.gov/dph/lead)

# تناول الطعام الصحيح يساعد على مكافحة التسمم بالرصاص

يخدع الرصاص الجسم حيث يعتقد حديد أو كالسيوم أو زنك. تناول الطعام الصحي من شأنه أن يساعد في الحد من بقاء الرصاص في الجسم

لا تدع طفلك يقضي يومه بمعدة خاوية!



## خمس مجموعات غذاء أساسية



- الخبز والحبوب والقمح
- الخضروات
- الفاكهة
- الحليب ومنتجاته
- اللحم، والدجاج، والسماك، والمكسرات، والبقول

## الأطعمة الغنية بالكالسيوم



- الحليب
- الزبادي
- الجبن (اللوجبات الخفيفة، في الطبخ مثل المعكرونة، والجبن، والبيتزا، والعصيدة والخضراوات)
- الأطعمة المصنوعة من الحليب (الحلوى، الحساء، الأيس كريم، الكسترد)
- سمك السردين أو سمك السلمون المعلب (مع العظم)
- الخضروات الخضراء (الكرنب، البروكلي، القرنبيط)

## الأطعمة الغنية بالزنك



- الدجاج أو الديك الرومي
- اللحوم الطرية
- الأسماك
- الحليب والجبن
- الرخويات، المحار، بلح البحر، سرطان البحر
- الفول المجفف والعدس
- البيض

# بيان الحقائق

برنامج المنازل الصحية ورصاص CT DPH

## الأطعمة الغنية بالحديد



- اللحوم الحمراء الطرية، والدجاج، والديك الرومي، والأسماك
- الحبوب الساخنة والباردة الغنية بالحديد
- الرخويات، أو المحار، أو بلح البحر (استخدم الأطعمة المعلبة لعمل الحساء أو صلصة للمعكرونة)
- الخضروات و خاصة الخس
- الفول المجفف، والبازلاء المفرطة، والحببيات الأخرى (الأرقط، الأحمر، البحري، الفاصوليا، الحمص).
- البيض
- الفاكهة المجففة

يكون الحديد في الخضروات والحبوب والفاصوليا والمكسرات والبيض أكثر قابلية للاستخدام داخل الجسم عند تناول الطعام الغني بفيتامين C في نفس الوجبة. البرتقال، والجريب فروت، والفراولة، وشمام الكنتالوب، والفلل الأخضر، والقرنبيط، والبروكلي، والبطاطس هي بعض الأطعمة الغنية بفيتامين C.

## نصائح صحية:

- لا تقلق الأطعمة. اخبزاها أو قم بشويها
- حاول ألا تأكل الأطعمة الغنية بالدهون. وفي حالة تناولها، قم بتناول كميات صغيرة منها.
- يساعد فيتامين C جسمك على امتصاص الحديد.
- يجب أن يتناول الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين الحليب كامل الدسم عقب توقفهم عن تناول الغذاء البديل عن اللبن، أو لبن الأم. معظم الأطفال في عمر العامين أو أكبر يمكنهم تناول حليب قليل الدسم. الأطفال الذين يعانون من حساسية الحليب يمكنهم تناول التوفو (نوع من الجبن)، والخضروات الورقية الخضراء، والسردين، أو سمك السلمون المعلب لتلبية احتياجاتهم من الكالسيوم.
- يحتاج الأطفال الأصغر سنًا إلى وجبات من الطعام أقل حجمًا من الأطفال الأكبر سنًا أو البالغين. يحتاج الأشخاص الأكثر نشاطاً إلى عدد أكبر من الوجبات من كل مجموعة من المجموعات الغذائية الخمس.



## برنامج كونكتيكت للرصاص والمنازل الصحية

(860) 509-7299

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

[www.ct.gov/dph/healthyhomes](http://www.ct.gov/dph/healthyhomes)

[www.ct.gov/dph/lead](http://www.ct.gov/dph/lead)