

سرب در کجا پیدا میشود؟

- **رنگ:** سرب در رنگ هایی که قبل از سال 1978 ساخته شده باشد پیدا میشود. این رنگ میتواند در هر نوع سطحی در خانه تان، دروازه ها، پنجره ها و بالکن ها استفاده شده باشد.
- **گرد و خاک:** گرد و خاک سربی در خانه از سطوح رنگ شده ایی که تراشیده یا کنده میشوند بوجود می آید. زیر شن و خراب کردن رنگ کهنه در زمان دوباره رنگ کاری و ایجاد طرح جدید باعث بوجود آمدن سرب گرد و خاک می شود.
- **خاک:** رنگ کهنه ایی که از دیوار خانه تان روی زمین افتاده است، ممکن است در خاک سرب ایجاد کرده باشد.
- سرب در ظروف سرامیک، قوطی های کریستال، غذا که از خارج ایالات متحده آمده باشد، پیپ آب، جوش و همیست ها، و دیگر لوازم و اقلام خانگی بوجود می آید.
- بعضی مشاغل و سرگرمی ها میتواند اطفال و بزرگسالان را با سرب مواجه نماید. بعضی مثال های آن از قبیل رنگ مالی، تعمیر کاران خانه، لوله کشان، مستری ها، کارگران پل و پلچک، طلا سازان، کارگران شیشه های رنگی و سرامیک، و رفتن به میدان انداخت سرپوشیده می باشد.

آیا طفل شما در خطر مسمومیت سرب قرار دارد؟

اگر جواب شما در برابر هر یک از سوالات ذیل بله باشد، شما باید طفل خود را مورد آزمایش قرار دهید، حتی اگر او بزرگتر باشد.

- آیا طفل شما در ساختمانی که قبل از سال 1960 اعمار شده باشد زندگی میکند یا اغلبا به آنجا رفت و آمد دارد؟
- آیا طفل شما در ساختمانی که قبل از سال 1978 اعمار شده باشد زندگی میکند یا اغلبا به آنجا رفت و آمد دارد یا به تازگی تعمیر و بازسازی شده است؟
- آیا طفل شما در ساختمانی که رنگ آن کنده یا جدا میشود زندگی میکند یا اغلبا به آنجا رفت و آمد دارد؟
- آیا طفل شما همراه شخص بزرگسالی که شغل یا سرگرمی او باعث بوجود آمدن سرب میشود زندگی میکند یا با وی رفت و آمد دارد؟
- آیا فامیل شما در ظروفی که در خارج از ایالات متحده ساخته شده است غذا می خورند یا می نوشند؟
- آیا فامیل شما از دواهای خانگی استفاده میکنند؟

چگونه یک طفل توسط سرب مسموم میشود؟

- مسمومیت سرب زمانی اتفاق می افتد که اطفال گرد و خاک دارای سرب را می خورند. اطفال ممکن است تکه های رنگ سربی یا خاکی که دارای سرب است را بخورند.

سرب باعث چه خساراتی به بدن میشود؟

- موجودیت هیچ مقداری از سرب در بدن مصون است. سرب همیشه میتواند باعث بوجود آمدن صدمات گردد! سرب میتواند به اعصاب صدمه بزند. میتواند باعث بوجود آمدن مشکلات در رشد، از دست دادن شنوایی و یادگیری گردد.
- اکثریت اطفال علائم مسمومیت سرب را در خود نشان نمی دهند. بعضی از علائم بالا بودن سطح سرب مانند دیگر امراض دوران طفولیت می باشد، مانند سرما خوردگی و دندان کشیدن.



- اگر زن باردار در محیط دارای سرب باشد، او و طفل متولد شده اش ممکن است توسط سرب مسموم شوند. سرب میتواند باعث وارد شدن صدمات دراز مدت به مادر و طفل او شود.

چگونه میتوانی خطر آن را کاهش دهید؟

تمام خطرات سرب را بگونه مصون تعویض، ترمیم و مدیریت کنید.

مراحلی که شما میتوانید جهت جلوگیری از مسمومیت سرب اطفال عملی کنید:

- تکه کردن اطفال و زنان باردار را از خطرات سرب دور نگه میدارد.
- گرد و خاک سرب و تکه های رنگ را با صافی نمناک پاک کنید و لبه های پنجره و کف اتاق را توسط صافی خیس پاک کنید.
- از صافی خشک یا جاروب برقی استفاده نکنید، اینکار باعث پخش شدن گرد سرب میشود.
- اماکنی که تکه ها و پریدگی های رنگ دارند را بسته کنید. از پنجره هایی که رنگ دارند استفاده نکنید.
- اتاق خواب یا محل بازی طفل خود را از جاییکه تکه ها و پریدگی های رنگ دارد به محلی انتقال دهید که فاقد آن باشد.
- فرش های قابل شستشوی موجود در ورودی و خروجی دروازه را انتقال دهید.
- از افراد بخواهید تا قبل از داخل شدن به داخل خانه کفش های خود را بیرون کنند.
- به طفل (یا حیوان) خود اجازه بازی با خاک را ندهید.
- اغلبا دست ها، اسباب بازی ها و آرام بخش های طفل خود را بشویید و خشک کنید. قبل از بازی، غذا خوردن و خواب دست های طفل خود را بشویید و خشک نمایید.
- از آب سرد پیپ جهت آب آشامیدنی، آشپزی و ساختن شیر خشک استفاده کنید. قبل از استفاده آب، اجازه دهید که برای 1-2 دقیقه آب جریان داشته باشد.
- به طفل خود غذا ها و میان غذاهای صحنی بدهید. شکم خالی زودتر از شکم پر سرب را جذب میکند.

مراحلی که افراد بزرگسال میتوانند جهت جلوگیری از مسمومیت سرب خودشان و اطفال که ناشی از شغل و سرگرمی آنها است، را عملی کنند:

- در محل سرگرمی/کار خود غذا نخورید و ننوشید و سیگار نکشید.
- قبل از غذا خوردن، نوشیدن و سیگار کشیدن دستان و صورت خود را بشویید.
- زمانیکه در محل کار با سرب کار می کنید، لباس های محافظتی (مانند دستکش یکبار مصرف، کلاه و پوش کفش) استفاده کنید. از یک دستگاه تنفس مصنوعی تایید شده-NIOSH استفاده کنید.
- قبل از ترک محل کار، خود را حمام کنید، موهای خود را بشویید و لباس و کفش پاک بشوید. موجودیت گرد و خاک روی لباس هایتان باعث آلودگی خانه و موتر شما میشود.
- لباس ها و کفش کارتان را در داخل کیف بسته شده پلاستیکی نگهداری کنید.
- لباس های کارتان را بطور جداگانه از لباس های فامیلی تان بشوید.

آیا طفل شما باید برای مسمومیت سرب مورد آزمایش قرار گیرد؟

- بله، تمامی اطفال بین سن یک و دو سالگی باید مورد آزمایش مسمومیت سرب قرار گیرند....این قانون است!
- آزمایشات خون نشان میدهند که چه مقدار سرب در خون طفل تان در زمان آزمایش موجود است. اگر سطح آن بالا باشد، طفل شما نیاز به آزمایشات بیشتر خواهد داشت.
- اگر طفل شما در دیگر رده های سنی در خطر است، او را در آن زمان نیز مورد آزمایش قرار دهید.

پروگرام خانوارهای صحنی و سرب ایالت کنیتکات

(860) 509-7299

www.ct.gov/dph/lead

www.ct.gov/dph/healthyhomes



غذاهای درست خوردن در مبارزه با

مسمومیت سرب کمک میکند

سرب بدن را فریب میدهد تا اینگونه فکر کند که آهن، کالسیوم یا زینک است. خوردن غذاهای صحی در کاهش مدت زمان موجودیت سرب در بدن کمک میکند.

به طفل خود اجازه ندهید تا تمام روز را با شکم خالی سپری کند!

پنج گروه غذایی اساسی

- نان، سریال و حبوبات
- سبزیجات
- میوه
- شیر و محصولات لبنی
- گوشت، مرغ، ماهی، مغزها و لوبیا باب



غذاهای دارای کلسیوم زیاد

- شیر
- ماست
- پنیر (برای میان غذا، پختن ماکارنی با پنیر، پیتزا، تورتیا، سبزیجات)
- غذاهای ساخته شده از شیر (پادینگ، سوپ، بستنی، فرنی)
- ساردین و ماهی سالمون (با استخوان)
- سبزیجات سبز (کلم برگ، کلم سبز، باراکلی)



دارای زینک زیاد

- مرغ و بوقلمون
- گوشت بدون چربی
- ماهی
- شیر و پنیر
- صدف، صدف خوراکی، ماسل، خرچنگ
- لپه و لوبیایی خشک شده
- تخم مرغ



غذاهای داری آهن زیاد



- گوشت خالص قرمز، مرغ، بوقلمون و ماهی
- سریال های سرد و گرم دارای آهن
- صدف، صدف خوراکی، ماسل، خرچنگ
- (از قوطی آن برای آماده کردن سوپ یا سوس پاستا استفاده کنید)
- سبزیجات برگ دار سبز تاریک
- لوبیا، نخود و دیگر حبوبات خشک (پینتو، سرخ، نیوی، کیدنی، نخود)
- تخم مرغ
- میوه خشک

زمانیکه شما در وعده غذایی خود از غذاهای دارای ویتامین C زیاد استفاده میکنید، آهن موجود در سبزیجات، حبوبات، لوبیا، مغز باب و تخم مرغ بیشتر در بدن قابل استفاده میشود. نارنج، انگور، توت فرنگی، طالبی، فلفل سبز، گلپی، باراکلی و کچالو از جمله غذاهایی است که دارای ویتامین C فراوان می باشند.

نکات صحی:

- غذاها را سرخ نکنید. بریان یا پخته کنید.
- غذاهای دارای چربی زیاد را نخورید. زمانیکه این غذاها را می خورید، کوشش کنید کم بخورید.
- ویتامین C کمک میکند تا بدن شما آهن را جذب کند.
- اطفال زیر سن 2 سال در صورتیکه از شیر خشک یا شیر مادر استفاده نمی کنند باید از شیر کامل استفاده کنند. اکثریت اطفال 2 ساله و بالاتر می توانند از شیر دارای چربی کمتر استفاده کنند. اطفالی که در مقابل شیر حساسیت دارند میتوانند از توفو، سبزیجات برگ دار سبز، ساردین، ماهی سالمون قوطی شده جهت رفع نیازهای کلسیوم خود استفاده نمایند.
- اطفال کوچکتر نسبت به اطفال بزرگتر و بزرگسالان نیاز به وعده های غذایی کمتر دارند. اکثر افرادی که بیشتر فعال هستند نیاز به وعده های غذایی بیشتر از هر 5 گروه غذایی فوق دارند.

پروگرام خانوارهای صحی و سرب ایالت کنیتکات

(860) 509-7299

www.choosemyplate.gov

www.ct.gov/dph/lead

www.ct.gov/dph/healthyhomes

