

الوعي بالرصاص وسلامة أطفالك



- تأكد من أن طفلك لا يمضغ أي شيء مغطى بالطلاء الذي يحتوي على الرصاص، مثل عتبات النوافذ المطلية أو أسيرة الأطفال أو أقفاص لعب للأطفال.

- لا تحرق الخشب المطلي، لأنه قد يحتوي على الرصاص.

4. لا تحاول بنفسك إزالة الطلاء المحتوي على الرصاص.

لقد تعرضت العديد من الأسر للتسمم بسبب كشط أو صقل الطلاء المحتوي على الرصاص لأن هذه الممارسات تولد كميات كبيرة من غبار الرصاص. ويمكن أن يبقى غبار الرصاص الناتج عن أعمال الإصلاح أو التجديد في المباني القديمة داخل المبنى لفترة طويلة بعد انتهاء العمل. كما أن تسخين الطلاء قد يؤدي إلى انبعاث الرصاص في الهواء. لذلك، وعند إجراء أعمال التجديد والإصلاح في منزلك، تأكد من أن الشركة معتمدة وأن العمال مدربين على اتباع ممارسات العمل الآمنة للتعامل مع الرصاص. لا تحاول بنفسك إزالة الطلاء المحتوي على الرصاص.

إذا بُني منزلك قبل عام 1978، فافحص منزلك للكشف عن الرصاص والتعرّف على مخاطر الرصاص المحتملة. وقم بإصلاح أي مخاطر قد تكون موجودة. يمكنك فحص منزلك بإحدى الطريقتين التاليتين أو كليهما:

- فحص الطلاء - يُطلعك على نسبة الرصاص في كل نوع مختلف من الأسطح المطلية في منزلك، ولكنه لا يخبرك بما إذا كان الطلاء بشكل خطرًا أو كيفية التعامل معه. ويُعدّ هذا الفحص الأنسب عند شراء منزل أو توقيع عقد إيجار، وقبل تنفيذ أي أعمال تجديد، ولمساعدتك في تحديد كيفية الحفاظ على سلامة منزلك من مخاطر الرصاص.
- تقييم المخاطر - هو فحص ميداني يُحدد وجود، ونوع، وشدة، ومصدر مخاطر الطلاء الذي يحتوي على الرصاص (بما في ذلك مخاطر الرصاص في الطلاء، والغبار، والتربة) ويقترح طرقًا للتحكم في المخاطر والحد منها.

الوعي بالرصاص وسلامة أطفالك

هناك ما يقرب من نصف مليون طفل أمريكي تتراوح أعمارهم بين سنة واحدة و5 سنوات تتجاوز مستويات الرصاص في الدم لديهم 3.5 ميكروجرامات لكل ديسيلتر (ميكروجرام/ديسيلتر)، وهو المستوى المرجعي للرصاص في الدم، وعند بلوغه توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) للحصول على الاسم المختصر باللغة الإنجليزية) بالبدء في اتخاذ إجراءات الصحة العامة. وقد يتواجد الرصاص حول المبنى الخاص بك دون أن تعرف ذلك لأنك لا تستطيع رؤية الرصاص أو تذوقه أو شمّه. وقد يتواجد الرصاص أيضًا في الغبار، أو الطلاء، أو التربة، داخل منزلك أو حوله، أو في ماء الشرب أو الطعام. ونظرًا إلى أنه لا يتحلل بشكل طبيعي، فقد يمثل الرصاص مشكلة حتى تتم إزالته.

بل أن تعرف مدى خطورة الرصاص، كان يُستخدم في الطلاء، والبززين، وأنابيب المياه، والعديد من المنتجات الأخرى. والآن بعد أن عرفنا مخاطر الرصاص، أصبح طلاء المنازل خاليًا من الرصاص تقريبًا، وتم التخلص تدريجيًا من البززين المحتوي على الرصاص، ولم تعد السبائك المنزلية مصنوعة من مواد الرصاص في الولايات المتحدة.

كيف يؤثر الرصاص في صحة طفلك

يمكن أن تكون الآثار طويلة الأجل للرصاص على الطفل شديدة. وهي تشمل إعاقات التعلم، وانخفاض معدل النمو، وفرط النشاط، وضعف السمع، وحتى تلف الدماغ. وإذا اكتُشفت هذه التأثيرات مبكرًا، فيمكن الحد منها عن طريق تقليل التعرض للرصاص و/أو عن طريق العلاج الطبي. وإذا كنت حاملاً، فتجنبي تعريض نفسك للرصاص. فيمكن أن يمر الرصاص عبر جسمك وينتقل إلى طفلك. والخبر السار هو أن هناك أشياء بسيطة يمكنك القيام بها للمساعدة في حماية عائلتك.

1. قم بإجراء الفحوصات لطفلك.

إن الأطفال الذين يبدوون بصحة جيدة قد يكون لديهم مستويات عالية من الرصاص في أجسامهم. ولا يمكنك معرفة ما إذا كان الطفل مصابًا بتسمم الرصاص إلا إذا قمت بإجراء الفحوصات له. يستغرق فحص الدم 10 دقائق فقط، وتكون النتائج جاهزة خلال أسبوع في العادة.



- يلزم القانون الفيدرالي المقاولين الذين يتعاملون مع الأسطح المطلية في المنازل، ومراكز رعاية الأطفال، والمدارس المبنية قبل عام 1978 بالحصول على الاعتماد واتباع ممارسات عمل محددة. كما أنهم ملزمون بمنح أصحاب المنازل أو المستأجرين نسخة من كتيب وكالة حماية البيئة (EPA) للحصول على الاسم المختصر باللغة الإنجليزية) حول الرصاص «الدليل المعتمد للإصلاحات الصحية الآمنة من الرصاص» قبل تجديد ستة أقدام مربعة أو أكثر من الأسطح المطلية في الغرف الداخلية أو أكثر من 20 قدمًا مربعة من الأسطح المطلية في المشاريع الخارجية أو استبدال النوافذ أو الهدم في المنازل التي بُنيت قبل عام 1978.

يجب على جميع شاغلي المبنى، وخاصة الأطفال والنساء الحوامل، مغادرة المبنى حتى الانتهاء من جميع الأعمال وإجراء تنظيف شامل.

5. لا تُدخلغبار الرصاص إلى منزلك.

إذا كنت تعمل في البناء أو الهدم أو الطلاء، أو تتعامل مع البطاريات، أو في ورشة لإصلاح الرادياتير أو مصنع رصاص، أو إذا كنت إحدى هواياتك تتضمن استخدام مادة الرصاص، فقد تُدخل الرصاص إلى منزلك عن غير قصد على يديك أو ملابسك. كما أنك قد تجلب معك الرصاص من التربة المحيطة بمنزلك. وقد تكون التربة القريبة جدًا من المنازل ملوثة بسبب الطلاء المحتوي على الرصاص على واجهة المبنى. وقد تكون التربة القريبة من الشوارع أو الطرق السريعة ملوثة نتيجة لسنوات من تصاعد أبخرة عوادم السيارات والشاحنات التي تستخدم الغاز المحتوي على الرصاص.

- إذا كنت تستخدم مادة الرصاص في عملك أو إحدى هواياتك، فغير ملابسك واستحم قبل العودة إلى المنزل.
- شجّع أطفالك على اللعب في الرمال أو المناطق العشبية بدلاً من التراب الذي يلتصق بالأصابع والألعاب. وحاول أن تمنع أطفالك من أكل التراب، وتأكد من غسل أيديهم عند دخولهم المنزل.

ننصح عادةً بإجراء فحوصات الدم للفئات التالية:

- الأطفال في عمر سنة وستين.
- الأطفال أو أفراد الأسرة الآخرين الذين تعرضوا لمستويات عالية من الرصاص.
- الأطفال الذين يجب فحصهم وفقًا لخطة الفحص المحلية أو التابعة لولايتك.

اتصل بطبيبك أو العيادة الصحية المحلية لمعرفة مكان إجراء الفحص لطفلك، حيث يمكنهم شرح ما الذي تعنيه نتائج الفحص، وما إذا كانت هناك حاجة إلى إجراء المزيد من الفحوصات.

2. حافظ على النظافة.

قد يحتوي الغبار والتراب العادي على الرصاص. ويمكن للأطفال ابتلاع الرصاص أو استنشاق الغبار الملوث بالرصاص إذا لعبوا في الغبار أو التراب ثم وضعوا أصابعهم أو ألعابهم في أفواههم، أو إذا تناولوا الطعام دون غسل أيديهم أولاً.

- يجب الحفاظ على المناطق التي يلعب فيها أطفالك خالية من الغبار ونظيفة قدر الإمكان.
- يجب غسل اللهايات والزجاجات بعد سقوطها على الأرض. واحتفظ بالأدوات الإضافية في متناول يدك.
- يجب تنظيف الأرضيات، وإطارات النوافذ، وعتبات النوافذ، والأسطح الأخرى أسبوعيًا. يجب استخدام ممسحة، أو إسفنج، أو منديل ورقي منقوع في الماء الدافئ ومنظف عام متعدد الأغراض. **تذكّر: لا تقم أبدًا بمزج الأمونيا ومنتجات التبييض معًا حيث يمكن أن تشكل غازًا خطيرًا.**
- يجب شطف الإسفنجات، ورؤوس الممسحة جيدًا بعد تنظيف المناطق المتسخة والمترية.
- يجب غسل الألعاب ودُمى الحيوانات المحشوة بانتظام.
- تأكد من أن أطفالك يغسلون أيديهم قبل الوجبات، ووقت القبول، ووقت النوم.

3. قلل المخاطر الناجمة عن الطلاء المحتوي على الرصاص.

تحتوي معظم المنازل التي بنيت قبل عام 1978 على طلاء يحتوي على الرصاص. ويمكن أن يكون هذا الطلاء متواجدًا على إطارات النوافذ أو الجدران أو الجزء الخارجي من منزلك أو الأسطح الأخرى. وتُشكل القطع الصغيرة من الطلاء المقشر أو المتشقق خطورة إذا تم تناولها. ولا يمثل الطلاء المحتوي على الرصاص في حالة جيدة عادةً مشكلة إلا في الأماكن التي تحتك فيها الأسطح المطلية ببعضها البعض وينتج عنها الغبار. (على سبيل المثال، عندما تفتح نافذة، تحتك الأسطح المطلية ببعضها البعض.)

6. تعرف على المزيد حول الرصاص في ماء الشرب.

أكثر مصادر الرصاص شيوعًا في ماء الشرب هي الأنابيب والصنابير والتجهيزات المحتوية على الرصاص. ومن المرجح أن توجد أنابيب الرصاص في المدن والمنازل التي بُنيت قبل عام 1986. لا يمكن شم رائحة الرصاص أو تذوق طعمه في ماء الشرب. للتأكد مما إذا كان هناك رصاص في ماء الشرب، عليك فحص الماء الخاص بك. وتذكر أن المنازل القديمة التي بها آبار خاصة للشرب، يمكن أن تحتوي على مواد سبائك تحتوي على الرصاص.

خطوات مهمة يمكنك اتخاذها لتقليل الرصاص في ماء الشرب

- استخدم الماء البارد فقط للشرب، والطهي، وصنع حليب الأطفال. غلي الماء لا يُزيل الرصاص منه.
- قم بدفّق الماء في أنابيب منزلك لتنظيفها قبل شرب الماء. وتشمل طرق تنظيف أنابيب منزلك فتح الصنبور، أو الاستحمام، أو غسل الملابس، أو غسل الأطباق.
- نظّف مرشح الصنبور بانتظام (يُعرف أيضًا باسم جهاز تهوية الصنبور).
- إذا استخدمت مرشحًا معتمدًا لإزالة الرصاص، فلا تنس قراءة التوجيهات لمعرفة متى تقوم بتغيير الخرطوشة. ويمكن أن يؤدي استخدام المرشح بعد انتهاء صلاحيته إلى جعله أقل فاعليّة في إزالة الرصاص.

تواصل مع شركة الماء الخاصة بك لتحديد ما إذا كان الأنابيب الذي يوصل منزلك بمصدر الماء الرئيسي (يُسمى خط الخدمة) مصنوعًا من الرصاص. ويمكن أيضًا أن توفر شركة الماء الخاصة بمنطقتك معلومات حول مستويات الرصاص في ماء الشرب في نظام امدادات المياه.

لمزيد من المعلومات حول وجود الرصاص في ماء الشرب، يُرجى الاتصال بالخط الساخن لماء الشرب الآمن التابع EPA (وكالة حماية البيئة الأمريكية) على الرقم 1-800-426-4791. وإذا كان لديك المزيد من الأسئلة حول الوقاية من التسمم بالرصاص، فاتصل على 1-800-424-5323.

اتصل بقسم الصحة المحلي أو شركة الماء لمعرفة المزيد عن فحص الماء الخاص بك، أو قم بزيارة epa.gov/safewater لمعرفة معلومات من EPA (وكالة حماية البيئة الأمريكية) حول الرصاص في ماء الشرب. كما تقدم بعض الولايات أو المرافق برامج لدفع تكاليف فحوصات الماء للسكان. تواصل مع شركة الماء المحلية الخاصة بك أو التابعة لولايتك لمعرفة المزيد.

7. تناول الطعام بشكل صحيح.

اتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا يحتوي على الأطعمة الغنية بنسبة عالية من الكالسيوم، والحديد، وفيتامين C.

- لا تقم بتخزين الأطعمة أو السوائل لفترات طويلة في الأواني الزجاجية المصنوعة من الكريستال الرصاصي أو الفخار القديم أو المستورد.



التسمم بالرصاص وسلامة أطفالك

التسمم بالرصاص أمر في غاية الخطورة
بالنسبة للأطفال - فكلما كان
الطفل أصغر سنًا
زاد الخطر.

7 خطوات لحماية أطفالك من التسمم بالرصاص:

1 إجراء اختبار لفحص تسمم طفلك بالرصاص، حتى لو
بدا بصحة جيدة.



1

2 يجب تنظيف الأرضيات، وإطارات النوافذ، وعتبات
النوافذ، والأسطح الأخرى أسبوعيًا. ويجب استخدام
ممسحة أو إسفنجة أو منديل ورقي منقوع في الماء
الدافئ ومنظف عام متعدد الأغراض.



2

3 تأكد من أن طفلك لا يمضغ أي شيء قد يكون مغطى
بالطلاء الذي يحتوي على الرصاص.



3

4 لا تحاول بنفسك إزالة الطلاء المحتوي على
الرصاص. وتوجّه إلى شركة معتمدة للتعامل مع مادة
الرصاص بشكل آمن.



4

5 لا تُدخِل غبار الرصاص إلى منزلك من العمل أو من
هواية ما.



5

6 قم بدفّق الماء في أنابيب منزلك لتنظيفها قبل شرب
الماء. وتشمل طرق تنظيف أنابيب منزلك فتح
الصنوبر، أو الاستحمام، أو غسل الملابس، أو غسل
الأطباق.



6

7 اتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا يحتوي على أطعمة غنية
بالكالسيوم، والحديد، وفيتامين C. ولا تقم بتخزين
الطعام أو السوائل لفترات طويلة في الأواني الزجاجية
المصنوعة من الكريستال الرصاصي أو الفخار
القديم أو المستورد.



7



1-800-424-5323
epa.gov/lead

معاد تدويره/قابل لإعادة التدوير - مطبوع بأحبار تعتمد على الزيوت النباتية على ورق معاد تدويره (30% كحد أدنى بعد الاستهلاك)

Arabic-عربي