

معاینات خون معمولاً برای موارد زیر توصیه میشود:

- اطفال یک ساله و دو ساله.
- اطفال یا اعضای دیگر فامیل که در معرض سطوح بالای ماده زهری قرار گرفته اند.
- اطفال که باید تحت برنامه معاینه ایالتی یا محلی شما معاینه شوند.

برای معلومات از محل معاینه طفل شما، با داکتر یا کلینیک صحتی محلی تماس بگیرید. آنها میتوانند توضیح دهند که نتایج معاینه به چه معناست و اگر به معاینه کردن بیشتری نیاز است یا خیر.

2. آن را پاک نگاه دارید.

گرد و غبار و خاک معمولی ممکن است حاوی ماده زهری باشد. در صورتیکه اطفال با گرد و غبار یا خاک بازی کنند و سپس انگشتان یا آسباب بازیهای خود را در دهان بگذارند، یا در صورتیکه بدون شستن دستهای خود غذا بخورند، می توانند سرب را بلعند یا گرد و غبار آلوده به ماده زهری را تنفس کنند.

- مناطقی که اطفال شما در آن بازی میکنند تا حد امکان عاری از گرد و غبار و پاک نگاه دارید.

- پستانک ها و بوتل ها را بعد از اینکه روی زمین افتادند بشویید. موارد اضافی را در دسترس داشته باشید.

- بوتها، قاب کلکین ها، طاقچه های کلکین و سطوح دیگر را هر هفته پاک کنید. از یک دستمال پاک کن، اسفنج یا دستمال کاغذی با آب گرم و یک پاک کننده همه منظوره استفاده کنید. به یاد داشته باشید: هرگز محصولات آمونیاک و سفید کننده را با هم مخلوط نکنید زیرا میتوانند گاز خطرناکی تشکیل دهند.

- پس از پاک کردن نواحی کثیف و گرد و غبار، اسفنجها و سر پاک کنها را کاملاً بشویید.

- به طور مرتب آسباب بازی ها و حیوانات عروسکی را بشویید.

- اطمینان حاصل کنید که اطفال شما قبل از غذا، زمان چرت زدن و قبل از خواب دست های خود را بشویند.

3. کاهش خطر ناشی از رنگ های مبتنی بر ماده زهری.

اکثر خانهها که قبل از سال 1978 ساخته شدهاند، حاوی رنگهای ماده زهری هستند. این رنگ میتواند روی قاب کلکین ها، دیوارها، بیرون خانه یا سطوح دیگر باشد. قطعات کوچک رنگ پوست کنده یا خرد شده در صورت خوردن خطرناک است. رنگ بر اساس ماده زهری در شرایط خوب معمولاً مشکلی ایجاد نمی کند مگر در مکان هایی که سطوح رنگ شده به یکدیگر ساییده شده و گرد و غبار ایجاد می کنند. (به عنوان مثال، هنگامی که یک کلکین را باز می کنید، سطوح رنگ شده به یکدیگر ساییده میشوند.)

6. درمورد ماده زهری در آب آشامیدنی بیشتر بدانید.

متداول ترین منابع سرب در آب آشامیدنی لوله های ماده زهری، شیرآلات و فیکسچرها هستند. لوله های ماده زهری بیشتر در شهرهای قدیمی و خانه هایی که قبل از سال 1986 ساخته شده اند یافت میشود. شما نمی توانید بوی ماده زهری را در آب آشامیدنی حس کنید. برای اینکه مطمئن شوید آیا در آب آشامیدنی ماده زهری دارید، آب خود را معاینه کنید. به یاد داشته باشید خانه های قدیمی با چاه خصوصی نیز میتوانند دارای مواد لوله کثی حاوی ماده زهری باشند.

اقدامات مهم که می توانید برای کاهش ماده زهری در آب آشامیدنی انجام دهید

- فقط از آب سرد برای نوشیدن، پخت و پز و درست کردن شیر خشک استفاده کنید. آب جوش ماده زهری را از آب جدا نمی کند.
- پدپ های خانه خود را قبل از نوشیدن آب بشویید. راههای شستشوی لولههای خانه عبارتند از: شیر آب، دوش گرفتن، شستن لباسها یا شستن حجم زیادی از ظروف.
- به طور منظم صفحه شیر آب خود را تمیز کنید (که به عنوان هواکش نیز شناخته میشود).
- در صورتیکه از فلتر تایید شده برای حذف ماده زهری استفاده می کنید، فراموش نکنید که جهت ها را بخوانید تا بدانید چه وقتی باید کارتریج را تعویض کنید. استفاده از فلتر پس از انقضای آن می تواند تأثیر آن را در حذف ماده زهری کاهش دهد.

برای تعیین اینکه آیا پیپ که خانه شما را به آب اصلی متصل می کند (لین خدمت نامیده میشود) از ماده زهری ساخته شده است، با شرکت آب خود تماس بگیرید.

برای معلومات بیشتر در مورد ماده زهری در آب آشامیدنی، لطفاً با خط تماس آب آشامیدنی محفوظ EPA به شماره 1-800-426-4791 تماس بگیرید. در صورتیکه سؤال دیگری در مورد پیشگیری از مسمومیت با ماده زهری دارید، با شماره 1-800-424-5323.

تماس بگیرید. با اداره صحتی یا کمیتهی آب محلی خود تماس بگیرید تا از معاینه آب خود مطلع شوید، یا برای معلومات از رهنمای مربوط به آب آشامیدنی EPA به epa.gov/safewater مراجعه کنید. برخی از ایالت ها یا شرکت های آب و برق برنامه های را برای پرداخت مصرف معاینه آب برای ساکنان ارائه می دهند. برای کسب معلومات بیشتر با شرکت آب ایالتی یا محلی خود تماس بگیرید.

7. درست بخورید.

یک رژیم غذایی متعادل همراه با غذاهای غنی از کلسیم، آهن و ویتامین C داشته باشید.

- غذا یا مایعات را برای مدت طولانی در ظروف شیشه ای کریستال ماده زهری یا سفال های قدیمی یا وارداتی نگهداری نکنید.

آگاهی ماده زهری و اطفال شما

تقریباً نیم میلیون اطفال 1-5 ساله سن در ایالات متحده وجود دارند که سطح ماده زهری خون آنها بالاتر از 3.5 میکروگرام ها در دسی لیتر (Ld/gm) است، سطح مرجع ماده زهری خون و وقتیکه CDC توصیه میکند اقدامات صحتی عمومی شروع شود. ممکن است بدون اینکه بدانید ماده زهری در اطراف ساختمان خود داشته باشید، زیرا نمیتوانید سرب را ببینید، بچشید یا بو کنید. ممکن است در گرد و غبار، رنگ یا خاک داخل و اطراف خانه یا در آب آشامیدنی یا غذایان سرب داشته باشید. از آنجایی که به طور طبیعی تجزیه نمی شود، ماده زهری میتواند تا زمانی که حذف نشود، مشکل ساز باقی بماند.

پیش از اینکه بدانیم چقدر میتواند مضر باشد، از ماده زهری در رنگ، بژین، لوله های آب و بسیاری از محصولات دیگر استفاده می شد. در حال حاضر که خطرات ماده زهری را میدانیم، امروزه رنگ خانه تقریباً بدون ماده زهری است، بژین سرب دار حذف شده است و لوله کثی فامیل دیگر با مواد زهری در ایالات متحده ساخته نمیشود.

چگونه مادی زهری بر سلامتی طفل شما تأثیر میگذارد

اثرات طولی مدت ماده زهری در طفل میتواند شدید باشد. آنها شامل ناتوانی های یادگیری، کاهش رشد، بیش فعالی، اختلال شنوایی و حتی آسیب مغزی هستند. در صورتیکه زود تشخیص داده شود، این اثرات را می توان با کاهش قرار گرفتن در معرض ماده زهری و/یا با علاج طبی محدود کرد. در صورتیکه باردار هستید، از قرار گرفتن در معرض سرب خودداری کنید. سرب می تواند از طریق بدن شما به جنین شما برسد. خبر خوب این است که کارهای ساده ای وجود دارد که می توانید برای محافظت از فامیل شما انجام دهید.

1. طفل شما معاینه کنید.

حتی اطفال که سالم به نظر میرسند ممکن است سطوح بالایی از ماده زهری داشته باشند. شما نمیتوانید تشخیص دهید اگر یک طفل مسمومیت با مادی زهری دارد مگر اینکه او را معاینه کنید. معاینه خون تنها 10 دقیقه طول میکشد و نتایج باید در ظرف یک هفته آماده شود.



- قانون فدرال، قراردادیان را که سطوح رنگ شده در خانهها، مراکز نگهداری از اطفال و مکاتب ساخته شده قبل از سال 1978 را مختل می کنند، ملزم می کند که سند داشته باشند و از شیوههای کاری خاص پیروی کنند. آنها همچنین موظف هستند که قبل از بازسازی شش فوت مربع یا بیشتر سطوح رنگ شده در اتاقهای داخلی یا بیش از 20 فوت مربع سطوح رنگ شده در فضای بیرونی، یک کاپی از بروشور ماده زهری EPA «راهنمای گواهی شده برای نوسازی صحیح» را به صاحبان خانه یا مستاجران بدهند پروژه ها یا تعویض کلکین یا تخریب در خانه های ساخته شده قبل از سال 1978.

همه ساکنان به خصوص اطفال و زنان باردار باید تا پایان کار و پاکسازی کامل ساختمان را ترک کنند.

5. لگرد و غبار ماده زهری را وارد خانه نکنید.

اگر در ساختمان سازی، تخریب یا نقاشی، با بوتل، یا در تعمیرگاه رادیاتور یا کارخانه ماده زهری کار می کنید، یا اگر سرگرمی شما ماده زهری است، ممکن است ناآگاهانه سرب را روی دست یا لباس خود وارد خانه خود کنید. شما همچنین ممکن است ماده زهری را از خاک اطراف خانه خود ردیابی کنید. خاک بسیار نزدیک به منازل ممکن است به دلیل رنگ های سرب در قسمت بیرونی ساختمان آلوده شود. خاک جاده ها یا بزرگراه ها ممکن است در اثر سال ها دود آگروز موتورها و ترک هایی که از گاز ماده زهری استفاده می کنند آلوده شود.

- در صورتیکه در وظیفه یا سرگرمی خود با ماده زهری کار می کنید، قبل از رفتن به خانه لباس های خود را عوض کنید و دوش بگیرید.

- طفل شما را تشویق کنید به جای خاکی که به انگشتان و اسباب بازی ها می چسبد، در مناطقی سبز یا چمن بازی کنند. کوشش کنید بچه ها را از خوردن خاک دور نگه دارید و مطمئن شوید که وقتیکه ورود به داخل، دست های خود را بشویید.



مسمومیت با ماده زهری و اطفال شما



- اطمینان حاصل کنید که طفل شما چیزی را که با رنگ سربی پوشانده شده است، مانند طاقچه های رنگ شده، گهواره یا باغچه ها را نجوید.
- چوب های رنگ شده را نسوزانید این ممکن است حاوی ماده زهری باشد.

4. نخودتان رنگ های ماده زهری را پاک نکنید.

فامیل ها با خراشیدن یا سمباده زدن رنگ های مبتنی بر ماده زهری مسموم شده اند زیرا این فعالیت ها باعث ایجاد مقادیر زیادی گرد و غبار ماده زهری میشود. گرد و غبار ماده زهری ناشی از تعمیر یا بازسازی ساختمان های قدیمی میتواند مدت ها پس از اتمام کار در ساختمان باقی بماند. رنگ حرارتی ممکن است سرب را در هوا آزاد کند. وقتیکه بازسازی و تعمیرات در خانه شما انجام می شود، مطمئن شوید که شرکت دارای سند است و کارگران برای پیروی از روش های کاری محافظت آموزش دیده اند. کوشش نکنید خودتان رنگ مبتنی بر سرب را پاک کنید.

اگر خانه شما قبل از سال 1978 ساخته شده است، خانه خود را برای سرب معاینه کنید و در مورد خطرات احتمالی ماده زهری معلومات کسب کنید. هر گونه خطری که ممکن است داشته باشید را برطرف کنید. میتوانید خانه شما را به یکی از روش های زیر بررسی کنید:

- بازرسی رنگ - محتوای ماده زهری انواع مختلف سطوح رنگ شده در خانه را به شما میگوید، اما به شما نمی گوید که آیا رنگ خطرناک است یا چگونه با آن مقابله کنید. این مناسب ترین وقتی است که شما در حال خرید خانه یا امضاء قرارداد اجاره هستید، قبل از بازسازی، و به شما کمک می کند تا تعیین کنید چگونه خانه خود را برای محافظت ماده زهری حفظ کنید.
- ارزیابی خطر - یک بررسی در محل که وجود، نوع، شدت و محل خطرات رنگ مبتنی بر ماده زهری (از جمله خطرات سرب در رنگ، گرد و غبار و خاک) را تعیین میکند و راههای پیشنهادی برای کنترل و کاهش خطرات را ارائه میدهد.

مسمومیت با ماده زهری و اطفال شما

مسمومیت با ماده زهری یک بیماری جدی است
مشکل برای اطفال - را
طفل کوچکتر، را
خطر بیشتر.

7 مرحله برای محافظت از اطفال شما در برابر مسمومیت از ماده زهری:

1 طفل خود را از نظر مسمومیت با ماده زهری معاینه کنید، حتی در صورتیکه سالم به نظر برسد.



1

2 بوت‌ها، قاب کلکین‌ها، طاقچه‌ها و سطوح دیگر را هر هفته پاک کنید. از یک دستمال پاک‌کن، اسفنج یا دستمال کاغذی با آب گرم و یک پاک‌کننده همه منظوره استفاده کنید.



2

3 مطمئن شوید که طفل شما چیزی را که ممکن است با رنگ ماده زهری پوشانده شده باشد، نجوید.



3

4 لک‌شش نزنید خودتان رنگ مبتنی بر سرب را پاک کنید. از شرکت دارای سند محفوظ ماده زهری استفاده کنید.



4

5 لگرد و غبار ماده زهری را از محل کار یا یک سرگرمی وارد خانه نکنید.



5

6 پیش از نوشیدن آب لوله‌های خانه خود را بشوید. راه‌های شستشوی لوله‌های خانه عبارتند از: شیر آب، دوش گرفتن، شستن لباس‌ها یا شستن حجم زیادی از ظروف.



6

7 یک رژیم غذایی متعادل همراه با غذاهای سرشار از کلسیم، آهن و ویتامین C داشته باشید. غذا یا مایعات را برای مدت طولانی در ظروف شیشه‌ای کریستال ماده زهری یا سفال‌های قدیمی یا وارداتی نگهداری نکنید.



7



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

بازایافت شده/قابل بازایافت - چاپ شده با جوهرهای به اساس روغن نباتی بر روی کاغذ بازیافتی (حداکثر 03 فیصد پس از مصرف)

Dari-دري