

# سرب و طفل شما



## چگونه بدانم طفل من در معرض سرب قرار گرفته؟

اطفالی که در معرض سرب قرار گرفته اند ممکن است متفاوت به نظر نرسند یا عمل نکنند. یک آزمایش خون بهترین روش برای اینست که بگوییم آیا طفل شما در معرض سرب قرار گرفته است یا خیر.

## سرب چگونه میتواند به طفل من صدمه برساند؟

سرب حتی در سطوح کم میتواند به طفل شما صدمه برساند. سرب اکثر بخش های بدن طفل شما خصوصا مغز را متأثر میسازد. اطفال زیر سن 6 سال در معرض بیشترین خطر از اثرات مخرب سرب قرار دارند.

سرب میتواند باعث شود:

- مشکلات در یادگیری و تمرکز
- مشکلات در شنوایی و گفتار
- تأخیر در رشد و انکشاف
- مشکلات رفتاری مانند فعالیت بیش از حد و پرخاشگری

## طفل من در کجا در معرض سرب قرار گرفته است؟

اطفال میتوانند با تنفس کردن آن یا با خوردن آن در معرض سرب قرار بگیرند. معمول ترین منبع در معرض سرب قرار گرفتن اطفال از رنگ های سرب دار در خانه های ساخته شده قبل از سال 1978 است. رنگ های سرب دار قدیمی میتوانند ساییده شوند و به گرد تبدیل شوند و یک طفل ممکن آنها تنفس کند یا هنگامی که با دستانش یا اشیای دیگری که در دهان خود میگذارد، آنها بخورد. بعضی اوقات رنگ میتواند به تکه های بزرگ کننده شود، که بعضی از اطفال ممکن آنها در دهان خود بگذارند. گرد سرب و تکه های رنگ حتی در اطراف خانه ها و تعمیرهای کهنه یا جایی که قبلا یک تعمیر کهنه بوده میتواند وارد خاک شود.

سایر منابع سرب عبارتند از:

- خاک در نزدیکی ساحات صنعتی، زمین های باغی سابقه، و سرک های پر تردد
- آب آشامیدنی که از میان لوله های سربی یا وسایل نلدوانی دارای سرب میگذرد
- سرب منتقل شده به جنین در جریان حاملگی یا به یک نوزاد از طریق شیر مادر
- ذرات سرب که از محل کار یا سرگرمی یک عضو فامیل به خانه منتقل میشود
- بعضی از اسباب بازی های فلزی یا رنگ شده و جواهرات بدلی
- بعضی از ادویه های سنتی یا وسایل آرایشی
- بعضی از سرامیک های وارد شده و لوازم آشپزی المونیمی

## منابع برای فامیل ها

در معرض سرب قرار گرفتن میتواند مغز طفل شما را صدمه برساند اما این به این معنی نیست که همیشه این کار را خواهد کرد. ارزیابی های رشد منظم میتواند به فامیل ها کمک کند تا بفهمند که آیا اطفال آنها در بازی، یادگیری، عملکرد و ارتباطات به اهداف معینه میرسند یا خیر.

از داکتر تان در مورد ارزیابی های رشدی برای اطفال پرسید یا با خط تماس **Help Me Grow Washington** به شماره 1-800-322-2588 تماس بگیرید.

با ما تماس بگیرید:

1-800-909-9898  
lead@doh.wa.gov

بیشتر بدانید:

doh.wa.gov/lead

## نتایج آزمایش های طفل شما

اسم طفل: \_\_\_\_\_ نتایج آزمایش: \_\_\_\_\_  $\mu\text{g}/\text{dL}$

تاریخ: \_\_\_\_\_ چه وقت طفل من به یک آزمایش خون دیگر نیاز دارد؟ \_\_\_\_\_

اگر نتایج آزمایش در اینجا نوشته نشده باشند، از داکتر، نرس یا ارائه کننده مراقبت های صحتی تان در مورد این معلومات سوال کنید.

## فهمیدن نتایج آزمایش های طفل تان

یک آزمایش خون به ما میگوید که چه مقدار سرب (به مایکروگرام:  $\mu\text{g}$ ) در خون یک شخص (به دیسی لیتر:  $\text{dL}$ ) وجود دارد. این آزمایش بنام میزان سرب خون یاد میشود. اگر میزان سرب خون طفل شما  $3.5 \mu\text{g}/\text{dL}$  یا بلندتر داشته باشد، ممکن است شما از ارائه کننده مراقبت های صحتی طفل تان، Medicaid/Apple Health برنامه، و/یا اداره صحت عامه برای مراحل تعقیبی تماس دریافت کنید.

نتایج آزمایش سرب در خون	مراحل بعدی
کمتر از $3.5 \mu\text{g}/\text{dL}$	آزمایش فوری تعقیبی نیاز نیست. با ارائه کننده تان در مورد ارزیابی های بیشتر سرب یا آزمایش در بازدهای آینده مشورت کنید.
$3.5-19 \mu\text{g}/\text{dL}$	یک آزمایش سرب در خون دیگر در جریان 1 الی 3 ماه توصیه میشود. منابع احتمالی سرب را در محیط اطراف طفل تان شناسایی و از بین ببرید تا از در معرض قرار گرفتن بیشتر جلوگیری کنید.
$20-44 \mu\text{g}/\text{dL}$	یک آزمایش سرب در خون دیگر در جریان 1 الی 4 هفته توصیه میشود. منابع احتمالی سرب را در محیط اطراف طفل تان شناسایی و از بین ببرید تا از در معرض قرار گرفتن بیشتر جلوگیری کنید.
$45 \mu\text{g}/\text{dL}$ و بالاتر	فورا با داکتر طفل تان صحبت کنید. یک آزمایش سرب در خون دیگر در جریان 48 ساعت توصیه میشود. طفل شما ممکن به ادویه نیاز داشته باشد و ممکن نیاز باشد بستر شود.

### اگر طفل من در معرض سرب قرار گرفته باشد چه کار میتوانم انجام دهم؟

مگر اینکه میزان سرب خون طفل تان  $45 \mu\text{g}/\text{dL}$  یا بیشتر باشد، ضرورت به مصرف ادویه برای سرب نیست. بهترین چیزی که میتوانید انجام دهید شناسایی منابع سرب و از بین بردن آن یا کم کردن دسترسی طفل تان به آن منبع است. حتی اگر طفل شما در خون خود میزان بلند سرب نداشته باشد، هنوز میتوانید این اقدامات را انجام دهید تا میزان سرب بدن آنها را پایین نگهدارید:

- دستان طفل تان را با صابون و آب به صورت مکرر بشویید، خصوصا بعد از بازی کردن در بیرون و قبل از غذا خوردن.
- اگر شما در خانه ای زندگی میکنید که قبل از سال 1978 ساخته شده است، بطور منظم به دنبال علائم تکه تکه شدن، خراشیدگی یا تخریب رنگ باشید. قبل از اینکه خانه تان را ترمیم کنید، رنگ کنید یا نوسازی کنید، در مورد بهترین روش های ایمنی از سرب معلومات حاصل کنید در [www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead).
- با یک تکه مرطوب گردگیری کنید و مرتباً پاک کاری کنید.
- هنگام پاک کاری از جاروبرقی با یک فیلتر HEPA (فلتر ذرات هوا با کارایی بالا) استفاده کنید.
- کفش های تان را قبل از داخل شدن به خانه بکشید تا از رسیدن خاک به خانه جلوگیری کنید. خاک را با مالچ یا سبزه بپوشانید.
- غذاهای غنی از کلسیم، آهن و ویتامین سی بخورید مانند مرغ، ماست، سبناچ و نارنج.
- اگر شخصی در خانه شما با سرب کار میکند، آنها باید قبل از وارد شدن به خانه حمام کرده و لباس های خود را تبدیل کنند. لباس های کار را از سایر لباس ها جدا بشویید.
- شیردهن های آب تان را برای چند دقیقه قبل از استفاده باز بگذارید و صرف آب سرد را برای آشپزی و مخلوط کردن نوزاد استفاده کنید.