

الوقاية من التسمم بالرصاص

للاطلاع على مزيد من المعلومات، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني
http://www.doh.wa.gov/lead أو اتصل بمركز Washington Poison Center واحصل
على مساعدة مجانية وسرية بأكثر من 200 لغة، على الهاتف الرقم: (800) 222-1222

المصادر المحتملة للرصاص

مستحضرات التجميل



- قد يحتوي مستحضر السورما أو الكاجال أو الكحل على الرصاص

الأترية



- الأترية الموجودة بالقرب من المطارات والمصانع والطرق السريعة والبساتين
- أكل التراب أو الأحجار أو الطين

الرصاص الموجود في الطلاء



- في المنازل التي شُيّدت قبل عام 1978: الطلاء المتشقق أو المتقشر، وغبار الطلاء الذي يحتوي على الرصاص

العلاجات التقليدية



- ثبت أن بعض هذه العلاجات تحتوي على الرصاص، مثل: جريش، وأزاركون، وبللواه، وغزارد، وبالي جولي، وكاندو، وبللوسان، وداو توي

الألعاب



- الألعاب المطلية القديمة
- الألعاب المعدنية القديمة
- حلي الملابس/الحلي الرخيصة

الأمتعة المنزلية



- التحف والأواني الخزفية المستوردة
- المفاتيح والبطاريات (مثلًا، الموجودة في الأجهزة الإلكترونية)
- بعض الهوايات (مثل، الرسم على الزجاج، وصناعة أثقال الصيد)

يمكن أن يعرّض التسمم بالرصاص صحة الطفل لخطر بالغ.

كيفية حماية أطفالك

ال النظافة

خطوات بسيطة لتنظيف المنزل يمكنها أن تجعل أطفالك في مأمن عن مخاطر التسمم بالرصاص.

التنظيف بالماء



- استخدام الماء، والأقمشة الرطبة، والمناديل المبللة، والمنظفات السائلة
- إذا أمكن، التنظيف باستخدام مكثسة كهربائية مزودة بفلتر HEPA

الغسيل



- غسل الأيدي والألعاب بانتظام
- استخدام الماء والصابون

تقليل مصادر الغبار



- ترك الأحذية على باب المنزل
- تغيير الملابس عند التعرض للرصاص في العمل

التغذية السليمة

يمكن أن يساعد الالتزام بنظام غذائي صحي على حماية طفلك من الآثار الضارة للرصاص.

أمثلة

الدواجن واللحوم والأسماك والبيض والفاصوليا والعدس والخضروات الورقية والفواكه والحليب والجبن والزبادي



فيتامين سي



الكالسيوم



الحديد

- احرص على إجراء تحليل الدم كل 3 إلى 6 أشهر من تاريخ إجراء أول تحليل لجميع الأطفال اللاجئين الذين وصلوا حديثًا.
- تحقق من عدم وجود أي مصادر للرصاص في منزلك أو دار رعاية الطفل أو المدرسة أو العمل.
- تحدّث مع طبيبك حول إجراء اختبار تركيز الرصاص في الدم إذا كان لديك طفل صغير أو إذا كانت الأم حاملًا.