

آیا شما حامله هستید؟

مسمومیت سرب

از مسمومیت سرب جلوگیری کنید. حالا شروع نمائید.

تنفس کردن یا بلعیدن سرب منجر به مسمومیت سرب میشود. سرب از مادر به طفل که در بطن وی است انتقال پیدا میکند.

سرب زیاد در بدن شما باعث بروز مشکلات ذیل میشود:

- شما را در معرض خطر سقط جنین قرار میدهد.
- باعث میشود تا طفل تان قبل از وقت یا بسیار کوچک تولد شود.
- باعث تخریب دماغ، گرده ها و سیستم عصبی طفل میشود.
- باعث بروز مشکلات در رفتار و روش یا آموزش طفل میشود.

سرب در اشیای ذیل موجود میباشد:

- رنگ و خاک در منازل کهنه، به خصوص خاک که در اثر بازسازی یا ترمیم منازل به وجود می آید
- شربنی، میک اپ، گلدان های شیشه ئی، و دوا های که در کشور های دیگر ساخته میشوند.
- کار کردن در پالش کاری وسایط نقلیه، کار ساختمانی و نلدوانی
- خاک و آب نل

برای کسب معلومات بیشتر در این مورد با دفتر صحتی محل تان در تماس شوید.



حالا وقت آن است که طفل خویش را از مسمومیت سرب مصون نگهدارید. شما میتوانید امور ذیل را انجام دهید:

1

مواظب سرب در منزل خود باشید.

اکثر سرب از رنگ در منازل کهنه به وجود می آید. وقتی رنگ کهنه می ترکد یا میشکند خاک خطرناک را تولید میکند. این خاک بسیار کوچک است و شما آنرا دیده نمی توانید. شما این خاک سرب دار را تنفس میکنید ولی نمی دانید.

ریگمال کردن و تراشیدن رنگ باعث تولید خاک سرب دار خطرناک میشود. خانم های حامله دار باید در جریان پاک کردن، رنگمالی یا تعمیر کردن اطاق با رنگ سرب دار در منزل حضور نداشته باشند.

نکته: هرگاه شما در منزل کهنه زندگی میکنید، انرا توسط مقتش مجوز سرب بررسی کنید.

2

از غذا های که دارای کلسیم، آهن و ویتامین C هستند استفاده کنید. این نوع غذا ها می تواند در حفاظت شما و طفل که در بطن شما است کمک کند.

- کلسیم در شیر، ماست، پنیر و سبزیجات با برگ های سبزمانند پالک پیدا میشود.
- آهن در گوشت سرخ، لوبیا، حبوبات و پالک موجود میباشد.
- ویتامین C در نارنج، مرچ سبز و سرخ، بروکلی، بادنجان رومی، و جوس های آن پیدا میشود.

3

با داکتر خود صحبت کنید.

با داکتر خویش در مورد دواها و ویتامین های که استفاده میکنید صحبت نمائید. بعضی تداوی های خانگی و رژیم های غذایی دارای سرب میباشد. بسیار مهم است تا به داکتر خود در مورد هوس های خویش مانند خوردن خاک یا گل اطلاع دهید.

برای معلومات بیشتر با ما در تماس شوید.

Washington State Department of Health
Childhood Lead Poisoning Prevention
1-800-909-9898 www.doh.wa.gov/lead



DOH 333-222 Jan 2017 Dari