

# نتایج آزمایش سرب فرزندم

انجام یک آزمایش خون برای سرب به شما اطلاع می دهد چه مقدار سرب در خون فرزند شما وجود دارد. سرب می تواند به رشد، رفتار، و توانایی فراگیری کودک آسیب وارد نماید. هر چه میزان آن کم باشد، بهتر است. اکثر مسمومیت های سریبی زمانی اتفاق می افتند که کودکان گرد رنگهای قدیمی سریبی را می خورند یا تنفس می کنند. اگر فکر می کنید که فرزندتان در معرض تماس با سرب قرار گرفته است، باید او را برای انجام آزمایش ببرید.

## نتیجه آزمایش این به چه معنی است؟

<b>0-4</b>	<b>نتیجه آزمایش سرب کودک شما تقریباً مشابه اکثر کودکان در آمریکا است.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• با رعایت راهنمایی های مندرج در صفحه بعد از کودک خود در مقابل سرب محافظت کنید.</li></ul>
<b>5-14</b>	<b>نتیجه آزمایش میزان سرب کودک شما را بالا نشان می دهد. فوراً اقدام کنید!</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• با پزشک خود در مورد روشهای محافظت از کودک در مقابل سرب، و در مورد تغذیه، رشد، و پیشرفت کودکان صحبت کنید.</li><li>• خانه خود را برای احتمال وجود منابع سریبی بررسی کنید. برای کمک در یافتن منابع احتمالی سریبی، یک کارمند بهداشت عموم ممکن است برای ارائه اطلاعات یا برای تعیین وقت جهت بازدید از خانه تان، با شما تماس بگیرد.</li><li>• تمامی کودکان دیگری که در همان خانه زندگی می کنند نیز باید آزمایش شوند.</li><li>• کودک خود را مجدداً بعد از یک تا سه ماه برای آزمایش ببرید. اگر آزمایش کودک شما اول از طریق خراش دادن نوک انگشت به انجام رسیده بود، بلافاصله با گرفتن خود از رگ وی، مجدداً از او آزمایش بعمل آورید.</li></ul>
<b>15-44</b>	<b>نتیجه آزمایش سرب کودک شما بسیار بالا است. کمک بخواهید!</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• با پزشک خود در مورد روشهای محافظت از فرزند خود در مقابل سرب، و در مورد تغذیه، رشد، و پیشرفت کودکان صحبت کنید.</li><li>• خانه خود را برای احتمال وجود منابع سریبی بررسی کنید. برای کمک در یافتن منابع احتمالی سریبی، یک کارمند بهداشت عموم ممکن است برای ارائه اطلاعات یا برای تعیین وقت جهت بازدید از خانه تان، با شما تماس بگیرد.</li><li>• تمامی کودکان دیگری که در همان خانه زندگی می کنند نیز باید آزمایش شوند.</li><li>• پس از یک تا چهار هفته مجدداً فرزند خود را برای آزمایش ببرید.</li><li>• از پزشک خود سؤال کنید آیا فرزند شما باید عکسبرداری شکم انجام دهد یا سم زدایی شود.</li></ul>
<b>44 و بالاتر</b>	<b>کودک شما فوراً نیاز به معالجه پزشکی دارد!</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• قبل از بازگشت کودکان به خانه تمامی منابع سرب را برطرف کنید. یک کارمند بهداشت عموم ممکن است برای ارائه اطلاعات یا برای تعیین وقت جهت بازدید از خانه تان، با شما تماس بگیرد.</li><li>• از پزشکتان سؤال کنید آیا باید کودکان را به بیمارستان ببرید یا خیر.</li><li>• از پزشک خود سؤال کنید آیا فرزند شما باید عکسبرداری شکم انجام دهد یا سم زدایی شود.</li><li>• با پزشک خود در مورد روشهای محافظت از فرزند خود در مقابل سرب، و در مورد تغذیه، رشد، و پیشرفت کودکان صحبت کنید.</li><li>• پس از دو روز مجدداً فرزند خود را برای انجام آزمایش ببرید.</li></ul>

نام کودک: \_\_\_\_\_ نتیجه آزمایش: \_\_\_\_\_ mcg/dL تاریخ: \_\_\_\_\_

اگر نتیجه آزمایش در اینجا درج نشده است، از پزشک یا پرستار خود در باره آن سؤال کنید، آنرا یادداشت کنید، و برای رکورد خود نگهدارید.

# از کودک خود در مقابل مسمومیت سرب محافظت کنید



## دستها، اسباب بازی ها، و زمین ها را بشویید

- دستهای کودک خود را مکرراً بشویید، مخصوصاً قبل از خوردن و خوابیدن و بعد از بازی کردن در بیرون.
- اسباب بازی ها، حیوانات توپیر، پستانک ها، و شیشه ها را به دفعات متعدد با آب و صابون بشویید.
- زمین ها، لبه های پنجره ها، و سایر سطوح را به صورت مرتب با یک کف شوی مرطوب یا پارچه کهنه تمیز کنید.

## غذاهای سالم بخورید

- کودکانی که تغذیه صحیح دارند سرب کمتری را جذب می کنند.
- غذاهای حاوی کلسیم، آهن، و ویتامین ث سروکنید.
- غذاهای حاوی کلسیم شامل شیر، پنیر، ماست، توفو، و سبزیجات سبز و برگدار هستند.
- غذاهایی که آهن دارند شامل گوشتهای بدون چربی، ماهی، مرغ، لوبیا، برخی از غلات، و میوه های خشک مانند کشمش و آلبوخارا هستند.
- غذاهایی که ویتامین ث زیاد دارند شامل توت فرنگی، پرتقال، فلفل دلمه ای، براکلی، کیوی، گواوا، پاپایه یا عنبه هندی، گریپفروت یا میوه توسرخ، منگو، طالبی، کلم، گوجه فرنگی، و سیب زمینی هستند.

## رنگ حاوی سرب در خانه های قدیمی

- خانه های قدیمی، که قبل از سال 1978 ساخته شده اند، ممکن است با رنگهایی رنگ شده باشند که حاوی سرب می باشند. هنگامی که رنگ قدیمی سربی ترک می خورد و پوست می اندازد، ممکن است گرد سربی خطرناکی را ایجاد نماید که می تواند استنشاق یا خورده شود.
- خانه خود را تمیز و عاری از گرد و خاک نگهدارید. جهت برطرف کردن خرده های رنگ و گردو خاک، سطوح را مرتب با یک پارچه مرطوب تمیز کنید، مخصوصاً دور درب ها و پنجره ها.
- سنباده زنی و خراش دادن رنگ حاوی سرب می تواند گرد و خاک ایجاد کند. کودکان و زنان باردار باید از تعمیراتی که شامل کندن رنگ قدیمی می شوند دور بمانند تا اینکه محوطه با استفاده از یک کف شوی یا پارچه مرطوب تمیز شده باشد.

## به منزل خود سرب وارد نکنید

- مشاغل و سرگرمی هایی که شما را در معرض تماس با سرب قرار می دهد عبارتند از رنگرزی، لوله کشی، ساخت و ساز، تعمیر خودرو، بازیافت باتری و فلزات، و کارکردن با اسلحه و مهمات، و زنه های ماهیگیری، شیشه کاری منقوش، سفال ها، و جواهرات.
- اگر شما با سرب سر و کار دارید، از پوشاک و کفش های جداگانه استفاده نمایید. قبل از آمدن به خانه، یا به مجرد ورود به خانه دوش بگیرید. پوشاک آلوده کاری خود را در یک ساک پلاستیکی قرار دهید و آنها را به صورت جداگانه و مجزا از لباسهای سایر اعضای خانواده بشویید.

## لوازم آرایش، داروها، و سایر محصولات

- اگر کودک شما سطح بالای سرب در خون دارد، از استفاده از داروها و لوازم آرایش وارد شده اجتناب کنید، زیرا این محصولات ممکن است دارای سرب باشند.
- لوازم آرایش وارد شده از خاورمیانه و آسیا که ممکن است حاوی سرب باشند شامل سرمه، کج، کحل، و سوما هستند. داروهای خانگی که ممکن است حاوی سرب باشند و گاهی اوقات در جامعه هیسپانیک یا اسپانیولی زبان استفاده می شوند شامل آزارکن، گرتا، ماریا لویزا، آلارکون، مرجان، لیگ، رودا، و آلبیالد هستند. داروها از آسیا که ممکن است حاوی سرب باشند عبارتند از داو توی، پیلوها، قسارد، بالای گلی، و کندو.
- از استفاده از ظرفهای سفالی، ظروف، و سرامیک وارد شده، در صورتی که نمی دانید آیا حاوی سرب است، برای غذا و نوشیدنی استفاده نکنید.
- اسباب بازی های وارد شده، جواهرات، و آب نبات ها گاهی اوقات حاوی سرب هستند. به وبسایت [www.recalls.gov/cpsc.html](http://www.recalls.gov/cpsc.html) مراجعه نمایید، و "product search" را انتخاب کنید، و برای آگاهی از فراخوانی محصولات و هشدارهای ایمنی کلمه "lead" را وارد کنید.

## Learn More About Lead

- Lead Information Line: 1-800-909-9898
- Washington State Department of Health: [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov) (search "lead")
- Local Health Departments: [www.doh.wa.gov/localhealth](http://www.doh.wa.gov/localhealth)

