

الرصاص 101 لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية

ما هو الرصاص، ولماذا يُشكل الرصاص خطورة؟

- الرصاص معدن سام للغاية موجود في البيئة.
- **ويُشكل الرصاص خطورة بشكل خاص على الأطفال الصغار** . وهذا لأنهم ما زالوا في طور النمو والتطور. كما أنه يُشكل خطورة على النساء الحوامل. وإذا تعرضت المرأة الحامل للرصاص، فقد يضر الجنين.
- ويمكن أن يؤدي التسمم بالرصاص في الأطفال إلى **انخفاض نسبة الذكاء (IQ) ونقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD) ومشاكل في النمو والانتباه والتعلم**.
- يمكن لارتفاع مستويات الرصاص في الدم أن يسبب الصداع والتهيج وفقدان السمع وآلام البطن.

كيف يتعرض الأطفال للرصاص؟

الطلاء

تساقط الطلاء
وتقشيريه في
المنازل التي بنيت
قبل عام 1978

التربة

يمكن أن يستقر
البنزين المحتوي
على الرصاص
والطلاء من المنازل
القديمة في التربة

الماء

قد يتواجد الرصاص
في الماء في المنازل
القديمة. إذ قد
تحتوي الأنابيب أو
التركيبات أو اللحام
على الرصاص

المنتجات الاستهلاكية

قد تشمل بعض
الألعاب والمجوهرات
والتوابل المستوردة
ومستحضرات
التجميل والأدوية
وستائر الفينيل
القديمة على
الرصاص

لا يوجد مستوى آمن من الرصاص في الدم: اطلب من طبيبك أن يجري اختبارًا لطفلك بحثًا عن الرصاص في دمه عند عمر 12 شهرًا و24 شهرًا.

كيف يمكنني منع تعرض طفلي للرصاص؟

- مسح عتبات النوافذ وحول مداخل المنازل بمناديل ومماسح مبللة.
- غسل أيدي الأطفال ولعب الأطفال بانتظام.
- عدم ترك الأطفال يلعبون في التربة المكشوفة. وإذا فعلوا ذلك، يجب غسل أيديهم وملابسهم على الفور.
- ترك الماء يجري من الصنبور لمدة 60 ثانية قبل الاستخدام والطهي بالماء البارد فقط.
- طهي وجبات غنية بالمغذيات وغنية بالكالسيوم والحديد وفيتامين سي.
- استخدم الممارسات الآمنة من الرصاص عند إجراء تجديدات المنزل.
- **يجب على البالغين الذين لديهم وظائف أو هوايات قد تعرضهم للرصاص فعل ما يلي:**
- خلع أحذيتهم قبل دخول المنزل.
- غسل أيديهم على الفور وتغيير ملابسهم بعد العودة إلى المنزل.

الطريقة الوحيدة المؤكدة لتحديد ما إذا كان طفلك قد تعرض للرصاص أم لا هي الخضوع لاختبار الرصاص في الدم.

إذا كان طفلك يعاني من مستويات عالية من الرصاص في الدم (**10 ميكروجرام/ديسيلتر أو أعلى**):

- سيعمل معك أحد مديري الحالات من إدارة الصحة المحلية لتنفيذ الخطوات التالية.
- تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني Lead Safe Virginia لقراءة المزيد حول الإرشادات الخاصة بارتفاع مستويات الرصاص في الدم. (www.vdh.virginia.gov/leadsafe)

إذا كان لدى طفلك مستويات منخفضة من الرصاص في الدم (**أقل من 10 ميكروجرام/ديسيلتر**):

- تعرّف على المصادر المحتملة للتعرض للرصاص.
- تخلص من مصادر الرصاص.
- يجب تنفيذ ممارسات السلامة من الرصاص في منزلك.
- تحدث إلى طبيبك حول موعد اختبار دم طفلك مرة أخرى.
- أطعم عائلتك الأطعمة المغذية.
- اجعل الأطفال الآخرين في المنزل الذين تقل أعمارهم عن 6 سنوات يخضعون للاختبار.