

سرب 101 برای والدین و مراقبان



سرب چیست و چرا سرب خطرناک است؟

- سرب یک فلز بسیار زهرآلود است که در محیط زیست یافت می شود.
- **سرب به ویژه برای اطفال خردسال خطرناک است.** دلیلش این است که آنها هنوز در حال رشد و توسعه هستند. همچنان برای زنان باردار خطرناک است. اگر یک زن باردار در معرض سرب قرار گیرد، ممکن است به جنین آسیب برساند.
- مسمومیت با سرب در کودکان می تواند به **کاهش بهره هوشی (IQ)، بیش فعالی (ADHD) و مشکلات رشد، توجه و یادگیری منجر شود.**
- سطح بالای سرب خون می تواند باعث سردرد، تحریک پذیری، از دست دادن شنوایی و درد شکم شود.

اطفال چگونه در معرض سرب قرار دارند؟

رنگ کردن	خاک	آب	محصولات مصرفی
پوسته پوسته شدن و پوست انداختن رنگ در خانه هایی که قبل از سال 1978 ساخته شده اند	در خانه های قدیمی تر که در آن پیپ ها، وسایل نصب کردنی یا لحیم کاری ممکن است حاوی سرب باشند، ممکن است سرب در آب باشد	در خانه های قدیمی تر که در آن پیپ ها، وسایل نصب کردنی یا لحیم کاری ممکن است حاوی سرب باشند، ممکن است سرب در آب باشد	برخی از اسباب بازی ها، جواهرات، ادویه های وارداتی، لوازم آرایشی، دواها، و پرده های وینیل قدیمی ممکن است شامل سرب باشند.

هیچ سطح سرب خون امنی وجود ندارد: از داکتر خود بخواهید در 12 ماهگی و 24 ماهگی طفل شما را از نظر وجود سرب در خون او آزمایش کند.

چگونه می توانم از قرار گرفتن طفلم در معرض سرب جلوگیری کنم؟

- طاقچه های کلکین و اطراف ورودی خانه را پاک کنید و با دستمال مرطوب تمیز کنید.
 - دست ها و اسباب بازی های اطفال را به طور مرتب بشویید.
 - اجازه ندهید اطفال در خاک بدون پوشش بازی کنند. اگر این کار را کردند، فوراً دست ها و لباس هایشان را بشویید.
 - ترك الماء يجري من الصنبور لمدة 60 ثانية قبل الاستخدام والطهي بالماء البارد فقط.
 - غذاهای غنی از مواد مغذی، سرشار از کلسیم، آهن و ویتامین C را بپزید.
 - هنگام انجام تعمیرات خانه از روش های محفوظ از سرب استفاده کنید.
- بزرگسالانی که مشاغل یا سرگرمی هایی دارند که ممکن است آنها را در معرض سرب قرار دهد باید:**
- قبل از ورود به خانه بوت هایشان را بکشند.
 - بلافاصله پس از آمدن به خانه دستان خود را بشویید و لباس های خود را تبدیل کنید.

تنها راه مطمئن برای تعیین اینکه آیا طفل شما در معرض سرب قرار گرفته است یا خیر، آزمایش سرب خون است.

اگر طفل شما دارای سطوح بالای سرب در خون خود است (**10 µg/dL یا بیشتر**):

- یک مدیر پرونده از بخش صحت محلی شما در مراحل بعدی با شما همکاری خواهد کرد.
- برای مطالعه بیشتر در مورد دستورالعمل های سطوح بالای سرب خون، به وب سایت Lead Safe Virginia مراجعه کنید.
(www.vdh.virginia.gov/leadsafe)

اگر طفل شما سطح سرب پایینی خون در بدن خود دارد (**کمتر از 10 µg/dL**):

- در مورد منابع بالقوه قرار گرفتن در معرض سرب اطلاعاتی کسب کنید.
- منابع سرب را حذف کنید.
- روش های حفاظت برای سرب را در خانه خود اجرا کنید.
- با داکتر خود در مورد وقت آزمایش دوباره خون طفل تان صحبت کنید.
- خانواده خود را با غذاهای مغذی تغذیه کنید.
- از سایر اطفال خانه، زیر 6 سال نیز آزمایش بگیرید.