

سرب 101 برای والدین و مراقبین



سرب چیست و چرا خطرناک است؟

- سرب یک فلز بسیار سمی است که در محیط زیست یافت می‌شود.
- **سرب به ویژه برای کودکان خردسال خطرناک است.** به این دلیل که خردسالان هنوز در حال رشد و تکامل هستند. [سرب] همچنین برای زنان باردار خطرناک است. اگر زن بارداری در معرض سرب قرار گیرد، ممکن است به کودک متولد نشده آسیب وارد شود.
- مسمومیت با سرب در کودکان می‌تواند منجر به **کاهش ضریب هوشی (IQ)، بیش فعالی (ADHD) و مشکلات رشد، توجه و یادگیری شود.**
- سطح بالای سرب در خون می‌تواند باعث سردرد، تحریک‌پذیری، از دست دادن شنوایی و درد شکم شود.

کودکان چگونه در معرض سرب قرار می‌گیرند؟

رنگ	خاک	آب	محصولات مصرفی
پوسته پوسته شدن و لایه لایه شدن رنگ در خانه‌های ساخته شده قبل از 1978	بنزین سرب‌دار و رنگ به کار رفته در خانه‌های قدیمی‌تر می‌تواند در خاک فرو بنشیند	سرب ممکن است در خانه‌های قدیمی‌تر که لوله‌ها، اتصالات یا لحیم کاری آن‌ها حاوی سرب است، در آب یافت شود.	برخی از اسباب‌بازی‌ها، جواهرات، ادویه‌جات وارداتی، لوازم آرایشی، داروها و پرده‌های وینیل قدیمی ممکن است حاوی سرب باشند

هیچ میزان ایمنی برای سرب در خون وجود ندارد. از پزشک خود بخواهید که سرب خون کودکتان را در 12 ماهگی و 24 ماهگی آزمایش کند.

چگونه می‌توانم از قرار گرفتن فرزندم در معرض سرب جلوگیری کنم؟

- لبه پنجره‌ها و اطراف ورودی‌های خانه را با پارچه و تی خیس تمیز کنید.
 - دست‌ها و اسباب‌بازی‌های کودکان را به طور مرتب بشویید.
 - اجازه ندهید کودکان خاک بازی کنند. اگر این کار را انجام دادند، بلافاصله دست‌ها و لباس‌هایشان را بشویید.
 - آب را به مدت 60 ثانیه قبل از استفاده باز بگذارید و پخت و پز را فقط با آب سرد انجام دهید.
 - وعده‌های غذایی را با مواد مغذی سرشار از کلسیم، آهن و ویتامین C درست کنید.
- هنگام بازسازی خانه از شیوه‌های ایمن بدون سرب استفاده کنید.
- بزرگسالانی که شغل یا سرگرمی‌هایی دارند که ممکن است آنها را در معرض سرب قرار دهد باید:**
- کفش‌های خود را قبل از ورود به خانه درآورند.
 - بلافاصله پس از بازگشت به خانه دست‌های خود را شسته و لباس‌های خود را عوض کنند.

تنها راه مطمئن برای تعیین اینکه فرزند شما در معرض سرب قرار گرفته است یا نه، آزمایش سرب خون است.

اگر فرزند شما دارای سطح بالایی از سرب در خون خود است (**10 میکروگرم در دسی‌لیتر یا بالاتر**):

- یک مدیر پرونده از اداره بهداشت محلی شما، در مراحل بعدی با شما همکاری خواهد کرد.
- برای مطالعه بیشتر در مورد دستورالعمل‌های مربوط به سطح سرب بالا در خون از وبسایت Lead Safe Virginia بازدید کنید. ([/www.vdh.virginia.gov/leadsafe](http://www.vdh.virginia.gov/leadsafe))

اگر سطح سرب در خون کودک شما پایین است (**زیر 10 میکروگرم در دسی‌لیتر**):

- در مورد منابع احتمالی قرار گرفتن در معرض سرب اطلاعات کسب کنید.
- منابع سرب را حذف کنید.
- شیوه‌های ایمن بدون سرب را در خانه خود بکار بگیرید.
- با پزشک خود در مورد زمان آزمایش مجدد خون فرزندتان صحبت کنید.
- با غذاهای مغذی خانواده خود را تغذیه کنید.
- سایر کودکان زیر 6 سال در خانه را آزمایش کنید.