



لمزيد من المعلومات حول الوقاية من التسمم  
بالرصاص:

[Insert Local Health Department Information]

مركز نيوجيرسي لمكافحة السموم  
(NJPIES)  
1-800-222-1222



حافظ نفسك من الرصاص  
اخضع مرتين للاختبار قبل سن 3

تعرف على الحقائق المتعلقة بالرصاص وكيف يمكنك  
الحفاظ على سلامة أسرتك.



كيف يمكنني حماية أسرتي من الرصاص؟

الرصاص شيء طبيعي في بيئتنا. وقد تم استخدامه في العديد من المنتجات لمئات السنين. الخبر السيئ هو أن الرصاص يشكل خطرًا على الإنسان إذا دخل الجسم. يمكن استنشاقه وابتلاعه وأكله من العديد من المصادر المختلفة. في نيو جيرسي، من المرجح أن يتعرض الأطفال للرصاص بسبب الطلاء الذي يحتوي على الرصاص والذي يتحلل بمرور الوقت، وعادة ما يكون على شكل رقائق طلاء وغبار.

لا يوجد مستوى آمن للرصاص في جسم  
الإنسان.

إنه شيء غريب للجسم. يمكن أن يسبب الرصاص ضررًا خطيرًا للأطفال والبالغين حتى عند مستويات منخفضة جدًا. الأطفال أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة بسبب مستويات منخفضة من الرصاص مقارنة بالبالغين. تنص ولاية نيو جيرسي على إجراء اختبار الرصاص على الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 سنوات، عند بلوغهم عمر سنة وستين، أو في أقرب وقت ممكن قبل بلوغهم سن 6 سنوات. قد تشمل بعض المخاطر التي تهدد صحة الطفل تلف الدماغ والكلية والجهاز العصبي. والخبر السار هو أن هناك خطوات يمكنك اتخاذها لحماية أسرتك من الرصاص. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو إدارة الصحة المحلية لمعرفة المزيد حول إجراء اختبار الرصاص في الدم.

## كيف يمكنني حماية أسرتي؟

**غسل اليدين** يساعد في الحفاظ على نظافة اليدين من الجراثيم والرصاص.

**التنظيف الرطب** يحدث عندما يتم استخدام قطعة قماش مبللة أو ممسحة لتنظيف الأسطح الصلبة في المنزل. يشمل في الأسطح الصلبة عتبات النوافذ، وفتحات الهواء، وإطارات الأبواب، وغيرها.

**فلتر هبا HEPA** تكون المكناس الكهربائية مفيدة عند تنظيف الأسطح الناعمة مثل الستائر والسجاد والأرائك. يرجى عدم إفراغ كيس المكنسة الكهربائية أو الفلتر في الداخل.

**نظام غذائي صحي ومتوازن غني بفيتامين C والحديد والكالسيوم** يمكن أن يساعد في مقاومة بقاء الرصاص في الجسم.

**ممارسة هوايات وعادات عمل آمنة.** إذا كانت لديك أنت أو لدى أي شخص في منزلك أو عملك هواية تعرضه لمخاطر الرصاص، فتحدث مع مقدم الخدمة الخاص بك حول طرق التعامل مع هذه المواد بأمان.

يرجى القيام بفحص منزلك بشكل احترافي إذا كنت تشك في وجود طلاء أو أنابيب سباكة تحتوي على الرصاص فيه. وهذا مهم حقًا في المنازل التي بنيت قبل عام 1978.



## ما هي الأماكن الأخرى حيث يتم العثور على الرصاص؟

يمكن أن يدخل الرصاص في الجسم عن طريق:

- تناول المواد غير الغذائية التي تحتوي على الرصاص
- مستلزمات الصيد والقتنص
- الفخار المزجج والأحواض
- الرصاص في السباكة
- الوجبات الخفيفة
- بعض العلاجات الصحية والطبية
- البهارات

## ما هو الرصاص؟

الرصاص معدن ناعم يمكن أن يتحلل بسهولة إلى غبار ناعم. يعد غبار الرصاص الناتج عن الطلاء التالف السبب الأكثر شيوعًا للتسمم بالرصاص لدى الأطفال في نيو جيرسي. من السهل جدًا استنشاقه أو ابتلاعه. إذا تم بناء منزلك قبل عام 1978 وكان هناك تقشير أو تشقق في أي سطح مطلي، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو إدارة الصحة المحلية بشأن اختبار الرصاص في الدم.

