

امنعى التسمم بالرصاص. ابدأي الآن.

يحدث التسمم بالرصاص جراء استنشاق الرصاص أو بلعه. يمكن للرصاص أن ينتقل من الأم إلى طفلها غير المولود.

يمكن للزيادة الكبيرة في كمية الرصاص في جسمك أن:

- تُعرضك لخطر الإجهاض العرضي
- تتسبب في ولادة طفلك قبل الأوان أو بحجم صغير للغاية
- تسبب الضرر لمخ طفلك أو كليتيه أو جهازه العصبي
- تتسبب في مشاكل تعليمية أو سلوكية لطفلك

يمكن أن يوجد الرصاص في:

- الطلاء والغبار في المنازل القديمة، ولا سيما الغبار جراء أعمال التجديد والإصلاح
- الحلوى ومسحوق الماكياج والأواني الزجاجية وأدوات الطب الشعبي المصنوعة في بلدان أخرى
- بعض الأعمال مثل إعادة طلاء السيارات والإنشاءات وأعمال السباكة
- التربة ومياه الصنبور

اتصلي بإدارتك الصحية المحلية لمعرفة المزيد.



حان الوقت للحفاظ على سلامة طفلك من تسمم الرصاص. إليك ما يمكنك فعله:

1

احترسي من الرصاص في بيتك.

يأتي معظم الرصاص من الطلاء في المنازل القديمة. حين يتشقق الطلاء القديم ويتقشر، فهو يصنع الغبار الخطير. الغبار صغير جدًا بحيث لا يمكنك رؤيته. يمكن أن تستنشق غبار الرصاص دون حتى أن تعرف ذلك.

يمكن للإصلاحات المنزلية مثل أعمال السنفرة أو كشط الطلاء أن تُولد غبار الرصاص الخطير. لا ينبغي للسيدات الحوامل أن يتواجدن في المنزل أثناء تنظيف غرفة ما أو طلائها أو إعادة تنظيمها باستخدام الطلاء المحتوي على رصاص.

معلومة: إذا كنت تعيشين في بيت قديم، قومي بإجراء فحص للمنزل بواسطة مفتش رصاص مُرخص.

2

تناولي أطعمة تحتوي على الكالسيوم والحديد وفيتامين ج.

قد تساعد هذه الأطعمة في حمايتك أنت وطفلك الذي لم يولد بعد.

- **الكالسيوم** يوجد في اللبن والزبادي والجبن والخضروات ذات الأوراق الخضراء مثل السبانخ.
- **الحديد** يوجد في اللحوم الحمراء التي تحتوي على نسبة دهون ضئيلة والفاصوليا والحبوب والسبانخ.
- **فيتامين ج** يوجد في البرتقال والفلفل الأخضر والأحمر والبروكولي والطماطم والعصائر.

3

تحدثي إلى طبيبك.

تحدثي إلى طبيبك عن الأدوية أو الفيتامينات التي تتناولينها. فبعض العلاجات المنزلية والمكملات الغذائية تحتوي على الرصاص. من المهم أن تخبري طبيبك عن الرغبات الشديدة التي تتناوبك مثل أكل التراب أو الطين.

اتصلي بنا للحصول على المزيد من المعلومات:

Washington State Department of Health
Childhood Lead Poisoning Prevention
1-800-909-9898 www.doh.wa.gov/lead



DOH 333-222 Jan 2017 Arabic