

## كيف تحمي طفلك من التسمم بالرصاص

### ابتعدُ الأطفال عن دهان الرصاص وغبار الرصاص



- ابتعدُ الأطفال عن مناطق الطلاء المتكسرة والمقشرة. تحتوي معظم المنازل التي تم بناؤها قبل عام 1978 على طلاء يحتوي على الرصاص.
- لا تسمح للأطفال بتناول رقائق الدهان أو أكل التربة أو مضغ الأسطح المطلية.
- غطِ التربة العارية بالعشب أو نشارة الخشب أو رقائق الخشب. أمنع الأطفال من اللعب في التربة المكشوفة التي قد تكون ملوثة بالرصاص.

### حافظ على النظافة



- اغسلْ أيدي الأطفال بالماء والصابون بشكل متكرر، خاصة قبل الأكل.
- رطبْ ممسحة الأرضيات أغلب الأحيان. استخدم منشفة ورقية مبللة لمسح النوافذ والأسطح الأخرى بانتظام. لا تمسح الأرضيات بطريقة جافة.
- اغسلْ الألعاب واللهايات وقناني حليب الأطفال بالماء والصابون كثيرًا.
- نظّف السجاد بالمكنسة الكهربائية المزودة بفلتر HEPA إن أمكن.

### جدّد بطريقة آمنة



- يمكن أن يؤدي التجديد وإعادة البناء في المنازل القديمة إلى مخاطر التعرض لغبار الرصاص.
- تأكد من تدريب العمال على ممارسة واستخدام الطرق الآمنة من التعرض للرصاص.
- يجب على الأطفال والنساء الحوامل الابتعاد عن أماكن الترميم أو التجديد التي تحتوي على طلاء قديم حتى يتم تنظيف المنطقة.

### لا تجلب الرصاص إلى المنزل عن طريق العمل أو الهواية



- إذا كان الوالدان معرضان للرصاص بمكان العمل، فيجب تغيير ملابس العمل وغسل الوجه واليدين والجلد المكشوف قبل العودة إلى المنزل.
- أخلعْ حذاء العمل عند باب المنزل.
- اغسل ملابس العمل بشكل منفصل عن ملابس أفراد الأسرة الآخرين.

### قدم الأطعمة الصحية



- أعطِ طفلك وجبات رئيسية ووجبات خفيفة صحية.
- قد يساعد اتباع نظام غذائي متوازن مع الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم والحديد وفيتامين سي في إبعاد الرصاص عن الجسم.

### تجنّب المنتجات التي قد تحتوي على الرصاص



- تجنّب استخدام بعض المنتجات التي يمكن أن تحتوي على الرصاص، خاصة إذا كان طفلك يعاني من ارتفاع مستوى الرصاص في الدم.
- هذه المنتجات تشمل الأدوية التقليدية، التوابل ومستحضرات التجميل المستوردة من دول أخرى، والألعاب القديمة.

للمزيد من المعلومات:  
وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في نبراسكا ، برنامج الوقاية من التسمم بالرصاص في مرحلة  
الطفولة

هاتف: 1-888-242-1100 | الويب: [www.dhhs.ne.gov/lead](http://www.dhhs.ne.gov/lead)

تمت المراجعة في 2022/8

NEBRASKA

Good Life. Great Mission.

DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES