

## التعرض للرصاص عن طريق المهنة والهواية عند البالغين

### ما هو الرصاص؟

الرصاص معدن سام يستخدم في العديد من الصناعات والمنتجات والهوايات. يحدث التعرض للرصاص عندما تتنفس أو تبتلع غبار الرصاص. يمكن أن يحدث التسمم بالرصاص عندما يتراكم في الجسم. ويعتبر وجود أي كمية من الرصاص غير آمنة. فحتى عند تواجد مستويات منخفضة من الرصاص قد يؤدي إلى إتلاف أجزاء كثيرة من الجسم.

### هل أنا في خطر؟

هناك أشخاص يمارسون مهن ووظائف معينة تجعلهم أكثر عرضة للتعامل مع الرصاص، قد تكون في خطر إذا كنت تتعامل مع الرصاص أو لديك أي من الوظائف أو الهوايات التالية



#### العمل مع المعادن

- المسابك وتصنيع المعادن
- اللحام
- إعادة تدوير المعادن والبطاريات



#### العمل مع ذخيرة الرصاص

- إنتاج الذخيرة
- ميادين الرماية
- قوات حفظ الأمن



#### البناء

- الترميم والتجديد
- السباكة
- الهدم



#### وظائف وهوايات أخرى

- تصليح السيارات
- صناعة الفخار والحلي
- صناعة الزجاج الملون

### كيف يمكن أن يؤثر الرصاص على صحتي؟

يمكن أن يؤثر الرصاص على صحتك حتى إذا لم تشعر بالمرض. عندما يتراكم الرصاص في الجسم، يمكن أن يتسبب في أضرار جسيمة ودائمة للكلى والدماغ والقلب والجهاز التناسلي. كلما ارتفع مستوى الرصاص في الدم، زادت خطورة الأعراض والمخاطر الصحية.

#### المخاطر الصحية لتعرض البالغين للرصاص



فقدان الذاكرة  
تقلبات المزاج  
الصداع



تلف الكلى  
وجع البطن



مشاكل الصحة الإنجابية



ضعف العضلات  
الم المفاصل  
خدر

## كيف أعرف إنني قد تعرضت للرصاص؟

يعد اختبار مستوى الرصاص في الدم أفضل طريقة لمعرفة ما إذا قد تعرضت للرصاص. يقيس الاختبار مقدار الرصاص في جسمك. إذا كنت معرضًا لخطر التعرض للرصاص، فاسأل طبيبك أو صاحب العمل عن إجراء اختبار مستوى الرصاص في الدم.

## أذا تعرضت للرصاص هل يؤثر ذلك على عائلتي؟

يمكن أن يؤثر تعرضك للرصاص أيضًا على عائلتك. ويمكن أن ينتقل غبار الرصاص إلى منزلك عن طريق الملابس أو البشرة أو الشعر. يُطلق على هذا اسم "انتقال الرصاص للمنزل" ويمكن أن يتعرض له أي شخص يتعامل مع الرصاص. قد يحتاج أفراد الأسرة الذين يعيشون في منزلك إلى إجراء اختبار الرصاص، بما في ذلك الأطفال الصغار والنساء الحوامل أو اللاتي يخططن للحمل.

## ما الذي يمكنني فعله لحماية نفسي من التعرض للرصاص في العمل؟

- ارتدِ قناع تنفس: ارتدِ قناع تنفس نظيفًا ومركبًا بشكل صحيح (وليس قناع غبار) مزودًا بـ P100 أو مرشح مكافئ في المناطق التي بها غبار أو أبخرة من الرصاص.
- ارتدِ ملابس واقية.
- حافظ على ابقاء مناطق عملك نظيفة باستخدام مناديل مبللة.
- لا تقم بالمسح الجاف أو استخدام الهواء المضغوط لإزالة غبار الرصاص.
- استخدم مكنسة هواء عالية الكفاءة (HEPA) لتنظيف مكان العمل.



## طرق أخرى لمنع التعرض للرصاص

- اغسل يديك ووجهك قبل أن تأكل أو تشرب أو تدخن.
- لا تأكل أو تشرب أو تدخن في مناطق تواجد غبار وأبخرة الرصاص.
- ابعد الأطفال من مناطق العمل والهوايات المعرضة للرصاص.
- استحم وغيّر ملابس العمل قبل مغادرة عملك أو بمجرد وصولك إلى المنزل.
- اغسل ملابس العمل وخبزنها بشكل منفصل عن الملابس الأخرى.
- اتبع بروتوكول الصحة والسلامة لمكان عملك.
- اسأل طبيبك حول الحصول على اختبار الرصاص في الدم أو المشاركة في برنامج فحص الرصاص الخاص بالعمل.



**NEBRASKA**

Good Life. Great Mission.

DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

للمزيد من المعلومات:

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في نبراسكا

برنامج مراقبة الصحة المهنية

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

تمت المراجعة في 2022/8. مقتبس من قسم الخدمات الصحية بولاية تكساس ، برنامج مراقبة وبائيات الرصاص في الدم لدى البالغين.