

## لتقليل التعرض المحتمل لأقصى حد عند تجديد أو إصلاح منزلك:

- يجب أن تستعين أنت أو صاحب المنزل بعامل بشركة تجديدات حاصلة على اعتماد EPA فيما يخص الأمان من الرصاص.
- اذهب إلى موقع ويب EPA على العنوان "احم أسرتك".

يمكن العثور على توصيات إضافية على:

[www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead) or [www.cdc.gov/nceh/lead](http://www.cdc.gov/nceh/lead)

## لمزيد من المعلومات،

اتصل بطبيب الأسرة، أو:

## الإدارة الصحية بمقاطعة ألبيني

برنامج الإسكان والبيئة المجتمعية

٣١٩٠ ساسفراس واي، بيتسبرغ، بنسلفانيا.

**412-350-4046**

[www.achd.net/safehomes](http://www.achd.net/safehomes)



412-687-ACHD-(2243)

[www.achd.net/safehomes](http://www.achd.net/safehomes)



## الموارد الأخرى المتاحة:

### الإدارة الصحية بمقاطعة ألبيني



برنامج المنازل الصحية والأمنة (SHHP) من الإدارة الصحية بمقاطعة ألبيني: يقدم هذا البرنامج تقييمات للمنازل من حيث الصحة والأمان للمرشحين المؤهلين. هؤلاء من يوجد منازلهم سيدة حامل على الأقل أو أحد العائلين أقل من ٢٢ سنة ويلبون متطلبات الدخل، مؤهلون لخضوع منازلهم لفحص مرئي بحثاً عن المخاطر مثل محفزات الربو، مسببات الحساسية، الفطر والرطوبة، التهوية، الحشرات، الطلاء الموجودة في قاعدة من الرصاص، أخطار السقوط. اتصل بـ ٤٠٤٨-٣٥٠-٤١٢ لرؤية ما إذا كنت مؤهلاً.

### إدارة التطوير الاقتصادي بمقاطعة ألبيني

برنامج المنازل الخالية من الرصاص الخاص بمقاطعة ألبيني يقدم إصلاحات منزلية مجانية لحماية الأسر من الطلاء الذي يحتوي على الرصاص.

كي تتأهل الأسر يجب أن تكون:

- مالكة أو مستأجرة للمنازل في مقاطعة ألبيني؛
  - تعيش في منزل مبني قبل ١٩٧٨؛
  - لديها طفل أقل من ٦ سنوات يعيش في المنزل أو يزوره بشكل منتظم، أو سيدة حامل تعيش في المنزل، و
  - تليبي حدود الدخل المعمول بها.
- يوفر البرنامج الخدمات التالية مجاناً للأسر المؤهلة:
- اختبار الطلاء لمعرفة ما إذا كان يحتوي على الرصاص في أرجاء منزلك
  - القيام بالإصلاحات المنزلية للتعامل مع جميع مخاطر الرصاص
  - التثقيف المتعلق بالوقاية من الرصاص

اتصل بـ Action Housing ٤١٢-٢٢٧-٥٧٠٠ لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً والتسجيل! يمكنك أيضاً زيارة موقع الويب

على [www.alleghenycounty.us/leadsafeprogram](http://www.alleghenycounty.us/leadsafeprogram)

### الخط الساخن للمركز القومي لمعلومات الرصاص

يقدم لعامة الجمهور والمحترفين معلومات حول الرصاص، مخاطر الرصاص، وسبل منعها.

اتصل بـ (٥٣٢٣) LEAD - ٤٢٤ - ٨٠٠ - للحصول على المعلومات.



# الرصاص

هو مادة تصيب الأعصاب بالتسمم نتعرض لها كثيراً في حياتنا اليومية.

- هناك العديد من المصادر التي نتعرضنا للرصاص: الغبار الذي يحتوي على الرصاص الموجود في الطلاء، رقائق الطلاء، التربة والياه الملوثة، تأتي منتجات التجميل، السيراميك المطلي، الحلوى الواردة من دول معينة كذلك ضمن المصادر التي نتعرضنا للرصاص.
- وهي مادة تلحق الضرر بالأطفال والسيدات الحوامل على الأخص. يمكن أن يؤثر التعرض لفترة طويلة، بجرعة قليلة على صحة طفلك العقلية والبدنية.
- يمكن الحيلولة دون التعرض للرصاص. يمكنك أن تجعل منزلك آمناً من الرصاص.

دع طفلك يخضع للاختبار لمعرفة ما إذا كان تعرض للرصاص!

تتطلب مقاطعة أليني خضوع كل الأطفال للاختبار لمعرفة ما إذا كانوا يتعرضون للرصاص أم لا في سن ٩-١٢ شهور تقريباً ومرة أخرى حينما يبلغون ٢٤ شهراً تقريباً.

الأطفال ممن لم يتم اختبار دمهم قبل بلوغهم ٢٤ شهراً يجب أن يخضعوا للاختبار في أسرع وقت ممكن قبل بلوغهم سن السادسة أو قبل دخولهم رياض الأطفال أيهما يأتي أولاً.

### كيف سيخضع طفلي للاختبار؟

سيصف الطبيب اختبار شَعْرِيّ (دم) يتم سحبه باستخدام "وخز الأصبع للحصول على دم من الشعيرات" أو اختبار وريدي (دم يتم سحبه من الذراع).



الاختبار الشَعْرِيّ

### ما الذي تعنيه النتائج؟

الاختبار الشَعْرِيّ اختبار فحص جيد، ولكن إذا كانت النتيجة أكبر من أو تساوي ٥ ميكروجرام/ديسيلتر سيجب حينها إجراء اختبار وريدي للتأكد من النتيجة.

إذا ثبت أن مستوى الرصاص لدى طفلك يبلغ ١٠ ميكروجرام/ديسيلتر أو أعلى، يمكن للإدارة الصحية بمقاطعة أليني تقييم منزلك لمعرفة المصدر الذي يعرض طفلك للرصاص.

بالنسبة لأي نتيجة تبلغ ٥ ميكروجرام/ديسيلتر أو أعلى، يمكن للإدارة الصحية بمقاطعة أليني تقديم المعلومات والمراجع والنصائح لتقليل خطر التعرض للرصاص. يرجى

الاتصال ببرنامج الإسكان والبيئة المجتمعية لمزيد من المعلومات على ٤١٢-٣٥٠-٤٤٦.

الاختبار الوريدي

### ما الذي يدعوني للقلق حيال الرصاص؟

- أظهرت المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) أنه لا يوجد مستوى آمن لوجود الرصاص في دم الأطفال.
- لقد تبين أنه حتى مستويات الرصاص المنخفضة في الدم تؤثر على معدل الذكاء، والقدرة على الانتباه، والإنجاز الأكاديمي، والسلوك الإجرامي.
- الأطفال الصغار أكثر عرضة للخطر لأنهم يميلون دائماً لوضع الأشياء في أفواههم.

### كيف يمكن أن أحوّل دون تعرض طفلي للرصاص؟

إذا كنت تعيش في منزل تم بناؤه قبل ١٩٧٨:

- احرص على إبعاد طفلك عن الطلاء المعيب أو المتساقط أو المتقشر.
- يمكن أن يحتوي الغبار المنزلي على جزيئات الرصاص. النفض الجاف للغبار والكنس يؤديان فقط لنشر هذه الجزيئات.
- استخدم قطعة قماش رطبة أو ممسحة مبلولة، مرة واحدة أسبوعياً على الأقل، لتنظيف كل الأسطح المستوية التي تجمع الغبار، مثل عتبات النوافذ والأرضيات، خاصة في الأماكن التي يلعب الأطفال أو يقضون الوقت فيها.
- استخدم مكنسة كهربائية مزودة بفلتر HEPA، وهي متوفرة بغالبية المتاجر.
- اغسل لعب وبيدي طفلك باستمرار، واغسل أيديهم قبل تناول الطعام بالذات.
- لا تسمح للأطفال بوضع أفواههم على عتبات النوافذ أو الأسطح الأخرى المطلية أو الملمعة.



### لتقليل التعرض للرصاص الموجود بالتربة لأقصى حد:

- ازرع حشائش أو غطي التربة الجرداء.
- احرص على وجود أطفالك بعيداً عن التربة الجرداء.



### لتقليل التعرض للرصاص الموجود بالتربة لأقصى حد:

- تحقق مما إذا كان هناك خط رصاص وارد متصل بعدد المياه لديك. يمكنك القيام بذلك باستخدام عملة معدنية لخدش الخط الوارد. إذا كان لامعاً وصلباً، فسيكون مصنوعاً من النحاس. إذا كان رمادياً/فضياً وليّناً، فقد يكون مصنوعاً من الرصاص. يقدم الرابط التالي المزيد من المعلومات: <https://apps.npr.org/find-lead-pipes-in-your-home/en/#intro>

- اختبر المياه لديك.

- استخدم فلترًا معتمدًا من قبل NSF أو مياه معبأة في زجاجات، وبالأخص عند تحضير لبن الرضع وللبيدات الحوامل.



- خذ المياه الخاصة بالشرب أو الطهو فقط من صنوبر المياه الباردة. دع المياه تنساب دقيقتين أو ثلاثة في حالة عدم استخدامك لها ليضع ساعات.

- يمكنك العثور على معلومات إضافية وإرشادات CDC على <https://www.cdc.gov/nceh/lead/tips/water.htm>

- يمكن للمقيمين كذلك الاتصال بشركة المياه التابعين لها للحصول على المعلومات.

### لتقليل التعرض المحتمل لأقصى حد إذا كان عملك أو هويتك تنطوي على الرصاص:

- اغسل وغير ملابسك قبل الذهاب للمنزل.
- اغسل ملابس العمل أو الهواية بمعزل عن ملابس أفراد الأسرة الآخرين.

