

يعتبر التسمم بالرصاص مشكلة صحية خطيرة ولكن يمكن الوقاية منها. حيث أن الرصاص هو معدن شديد السمية وقد تم استخدامه بشكل شائع في العديد من المنتجات - مثل الطلاء واللحام والبطاريات والنحاس وراديواتير السيارات والفخار. قد يتسبب الرصاص الزائد في الجسم، أو التسمم بالرصاص، في حدوث مشاكل صحية خطيرة ودائمة.

و يمكن للرصاص أن يؤدي الدماغ والكلية والجهاز العصبي حيث لا يوجد مستوى آمن للرصاص في الجسم .  
من الجدير بالذكر بأن الرصاص يشكل أكثر خطورة على الأطفال الصغار الذين يمكنهم ملامسة الرصاص. بطرق عديدة.

## الدهان ذو الأساس الرصاصي



يعتبر المصدر الرئيسي للتسمم بالرصاص هو الغبار من الدهان ذو الأساس الرصاصي في عام ١٩٧٨ تم حظر استخدام الرصاص في طلاء المنازل من المرجح ان معظم المنازل المشيدة قبل عام ١٩٧٨ تحتوي على الرصاص يمكن ان يتعرض الاطفال للرصاص أثناء مشاريع التجديد وذلك بسبب تقطيع و تشقق وتصدع الدهان حيث يمكن استنشاق غبار الرصاص أو ابتلاعه.

## الرصاص في التربة ومياه الشرب

قد تحتوي التربة على رصاص من الدهان ذو الأساس الرصاصي حين يتحرر الرصاص من طلاء الواجهات الخارجية للمباني ومن العادم عند وجود البنزين المحتوي على الرصاص. ويمكن أن يدخل الرصاص في مياه الشرب حين تجري عبر أنابيب الرصاص القديمة أو تجهيزات السباكة أو اللحام.

## مصادر الرصاص الأخرى

يمكن للأطفال الإصابة بتسمم الرصاص من مصادر أخرى قد تحتوي على الرصاص مثل :  
• الرصاص في أماكن العمل أو على ملابس الوالدين: أعمال البناء والتجديد ، وإصلاح السيارات والعمل وأنابيب المياه والسباكة واللحام.



• الرصاص في الأواني والأطباق: الفخار المزجج والأواني المعدنية مع لحام الرصاص  
• الرصاص في التحف والسلع القديمة التي تم انقاذها: الأثاث القديم ومواد البناء وغيرها من المواد، حتى لو بدت مجردة.  
• الرصاص في المنتجات: اللعب والمجوهرات المصنوعة في بلدان أخرى ، والحلوى المستوردة (خاصة من المكسيك) ، وعلب الأغذية والتوابل ومخاليط التوابل المستوردة (خاصة إذا كانت تأتي مباشرة من بلدان أخرى) ، والمفاتيح المعدنية ، ومستحضرات تجميل المستوردة والعلاجات المنزلية البديلة .  
• الرصاص في الصناعات اليدوية والرياضية: الزجاج الملون والرصاص وغطاسات الصيد ورسومات الفنانين.

## تجنب التسمم في الرصاص

تجنب التسمم بالرصاص لدى الأطفال عن طريق الحفاظ على منزلك في حالة جيدة ، والتنظيف بطريقة آمنة من الرصاص ، وتناول الأطعمة الصحية.

- اغسل يدي الأطفال قبل الأكل والنوم ، وقم بغسل الألعاب غالباً لإزالة غبار الرصاص الغير مرئي
- قدم الوجبات الخفيفة والوجبات الكاملة للأطفال على الطاولة أو على مقاعدهم العالية.
- أصلح الطلاء المتكسر أو المتقشر أو المتصدع. واحم الأطفال بإبعادهم عن هذه الأماكن حتى يتم اصلاحها.
- قم بمسح الأرضيات، وكذلك الأسطح النظيفة بمنشفة مبللة صالحة للاستعمال لمرة واحدة ، وقم باستخدام ببيءء. مكنتسة كهربائية تحتوي على فلتر HEPA وافعل ذلك



- استخدم ممارسات آمنة من الرصاص أثناء عمليات تجديد البناء ، مثل السنفرة المبللة و الكشط.
- قم بزرع نباتات الطعام في التربة الخالية من الرصاص على بعد ثلاثة أقدام على الأقل من المباني والطرق المزدهمة.
- اترك الأحذية عند باب المنزل لمنع دخول وتتبع التربة التي قد تحتوي على الرصاص الى المنزل.
- إذا كنت تود إجراء اختبار لمعرفة مستوى الرصاص في مياه الشرب بمنزلك، فيمكنك العثور على قائمة بمختبرات مياه الشرب المعتمدة

في [tinyurl.com/certified-lab](http://tinyurl.com/certified-lab)

للمزيد من المعلومات حول مخاطر وتسمم الرصاص ، اتصل على 800-439-8550 أو قم بزيارة الموقع التالي:

[healthvermont.gov/lead](http://healthvermont.gov/lead)