

## المصادر الشائعة للرصاص

إن الرصاص لا يزال جزءاً من عالمنا اليوم. وهو يتواجد في الهواء والتربة والغبار وطلاء بعض المنازل أو المباني التي بنيت قبل عام 1978. قد يتسبب التعرض للرصاص في مشاكل صحية خطيرة. والنبا السار هو أنه من الممكن منع حالات التسمم بالرصاص. تشرح نشرة الوقائع هذه المصادر الشائعة للرصاص في المنزل وكيفية تجنبها.

## طلاء يحتوي على الرصاص وغبار الرصاص

يشكل غبار الرصاص حالياً المصدر الرئيسي لتعرض الأطفال للرصاص. يمكن أن يحتوي غبار المنزل على رصاص من الطلاء المتشقق أو المشطى أو المتقشر أو من التربة الملوثة بالرصاص التي دخلت إلى المنزل. يمكن أيضاً إطلاق غبار الرصاص أثناء إعادة تصميم المنازل، أو مشاريع التجديد، أو عندما لا تتم إزالة الطلاء الذي يحتوي على الرصاص بأمان. لم يعد يوضع الرصاص في الطلاء الجديد، غير أنه يمكن تواجده في منازل قديمة بنيت قبل عام 1978. كميات صغيرة للغاية من الغبار الذي يحتوي على الرصاص قد تتسبب في ارتفاع مستوى الرصاص في دم الطفل.

### نصائح يمكن أن تساعد على تقليل الرصاص في منزلك

- حافظ على منزلك خالياً من الغبار قدر الإمكان عن طريق التنظيف بانتظام. يمكن أن يبدو منزلك نظيفاً وما يزال يتواجد فيه الرصاص.
- استخدم محلول تنظيف مصنوع من المنظفات المنزلية وطريقة "الغسيل الرطب" لتنظيف إطارات النوافذ السفلية والعتبات والأرضيات. امزج المنظف وفقاً للإرشادات الموجودة على الحاوية. استخدم دلوين منفصلين ومجموعة من الخرق أو المناشف الورقية التي يمكن التخلص منها - واحدة لخطوات الغسيل بمحلول التنظيف والأخرى لخطوة الشطف بماء نظيف.
- قم بالغسيل الرطب للنوافذ غالباً. يمكن أن يتراكم الطلاء المتشقق والغبار داخل منطقة النافذة أو تحتها.
- لا تستخدم المكنسة الكهربائية المنزلية لتنظيف رقائق الطلاء أو غبار الرصاص. لم يتم تصميم المرشح الموجود فيها لالتقاط قطع صغيرة من الرصاص وحجزها. ستنتشر المكنسة الكهربائية المنزلية العادية غبار الرصاص في الهواء. ابحث عن مرشح خاص مزود بمرشحات معتمدة كعالية الفعالية لجسيمات الهواء (HEPA) لتنظيف رقائق الطلاء وغبار الرصاص.
- اغسل يدي طفلك بالصابون والماء قبل الأكل والقبولة ووقت النوم.
- اغسل الزجاجات وحلقات التسنين والألعاب بالصابون والماء.
- تعد النوافذ مصدراً شائعاً للغبار الذي يحتوي على الرصاص، حيث قد يتسبب احتكاك النوافذ عند الفتح والغلق في تفك كميات صغيرة من الطلاء الذي يحتوي على الرصاص. لا تسمح للأطفال باللعب أو تناول الطعام حول مناطق النوافذ في المنازل الأقدم.
- أبقِ النوافذ مغلقة في الأيام التي تهب فيها الرياح حتى لا تدخل التربة الملوثة بالرصاص إلى المنزل.
- إن الطلاء فوق الطلاء المتفتت أو المتقشر الذي يحتوي على الرصاص لا يجعله آمناً! يجب ألا إزالة الطلاء المتفتت أو المتقشر الذي يحتوي على الرصاص بأمان قبل إعادة الطلاء. اقرأ الخطوات اللازمة لتجديد الطلاء أو التقشير أو الطلاء بأمان من الرصاص ([https://www.epa.gov/sites/default/files/2013-11/documents/steps\\_0.pdf](https://www.epa.gov/sites/default/files/2013-11/documents/steps_0.pdf)) لمعرفة كيفية إزالة الطلاء المتفتت أو المتقشر بأمان والحد من مخاطر الرصاص عند تجديد منزلك.
- إذا كنت تقوم بالتأجير، فقد تكون هناك قوانين محلية تتطلب الحفاظ على الطلاء في حالة جيدة. راجع البلدية لمعرفة المزيد عن القواعد المحلية.

## التربة

- قد تكون التربة ملوثة بالرصاص، لا سيما في المناطق القريبة من المنازل القديمة أو المباني أو السياجات. ونتيجة للاستخدام السابق للبنزين الذي يحتوي على الرصاص، يمكن أيضاً العثور على الرصاص في التربة بالقرب من الطرق الرئيسية أو التقاطعات.
- لا تدع طفلك يأكل في الخارج على مناطق التربة المكشوفة، أو يأكل التربة، أو يلعب بالقرب من المنزل أو الشارع حيث توجد التربة المكشوفة.
  - قم بتغطية التربة المكشوفة (أي تربة يمكنك رؤيتها) باستخدام العشب أو المهاد أو الشجيرات أو أي نوع آخر من الغطاء الأرضي الطويل البقاء.
  - أبقِ السجاد قابل للغسل في كل مداخل منزلك. اغسل هذه السجادات بشكل منفصل عن الأغراض الأخرى، ثم قم بدورة شطف واحدة قبل استخدام الغسالة مرة أخرى.
  - إخلع حذائك عند الباب بحيث لا يتم إدخال التربة والغبار إلى المنزل.

## الطعام و التوابل

من المرجح أن تحتوي بعض التوابل والأطعمة على الرصاص. ليس من القانوني إضافة الرصاص إلى الغذاء الذي سيباع في الولايات المتحدة، ولكن تم العثور على الرصاص في بعض الأطعمة والتوابل. إشتهر التوابل المباعة في حاويات فردية بدلا من الحاويات الكبيرة. استخدم التوابل التي تم شراؤها في الولايات المتحدة بدلا من التوابل التي تم شراؤها في بلدان أخرى. تتضمن الأطعمة والتوابل التي تبين أنها تحتوي على الرصاص بشكل أكثر شيوعا من الأطعمة الأخرى ما يلي:

- حلوى مستوردة
- كزبرة
- الكركم
- مسحوق الفلفل الحار
- مسحوق الكاري
- الحشرات المجففة
- سبعة توابل
- كبش القرنفل
- بذور اليانسون
- فلفل حار كامل

عادة لا تمتص النباتات الرصاص إلا إذا كان هناك كمية كبيرة من الرصاص في التربة.

- اغسل الفاكهة والخضار قبل الأكل لتنظيف أي غبار رصاص قد يكون قد استقر على الطعام.
- أزل الأوراق الخارجية من الخضار الخضراء المورقة.
- قم بتخزين الطعام في الزجاج أو الفولاذ المقاوم للصدأ أو البلاستيك القوي أو السيراميك الخالي من الرصاص. قد يحتوي بعض الخزف القديم والمصنوع يدويًا والمستورد على الرصاص في القشرة الزجاجية. لا تستخدم هذه الخزف أو الكريستال الذي يحتوي على الرصاص لتخزين الطعام.
- قم بزرع الحدائق بعيدا عن المنزل أو المرآب أو السياج أو أي مبان أخرى مغطاة بطلاء يتفتت.

## الماء

يمكن أن يدخل الرصاص في مياه الشرب أثناء مرورها عبر أنظمة السباكة المنزلية. قد تكون مستويات الرصاص في الماء عالية إذا كان نظام الماء أو نظام المنزل يحتوي على أنابيب رصاص أو أنابيب نحاسية مع أحام رصاص. قد تحتوي السباكة التي تم وضعها قبل عام 1930 على أنابيب الرصاص. قد تحتوي السباكة التي تم تركيبها قبل عام 1986 على لحام قائم على الرصاص في الوصلات النحاسية في نظام إمداد المياه. قد تحتوي أيضا الصنابير النحاسية والصمامات الكروية على الرصاص.

الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان الماء (أو مصدر رصاص آخر) يحتوي على الرصاص في هو أن يتم اختباره بواسطة مختبر معتمد. اتصل بمختبر معتمد من وزارة الصحة في مينيسوتا (<https://eldo.web.health.state.mn.us/public/accreditedlabs/labsearch.seam>) للحصول على حاوية عينة والتعليمات حول كيفية تقديم عينة.

إذا كنت تعتقد أنه يتواجد الرصاص في الماء:

- لا تقم بطهي أو شرب أو صنع حليب الأطفال باستخدام الماء من صنوبر الماء الساخن. يذوب الماء الساخن كمية أكبر من الرصاص مقارنة بالماء البارد. إذا كنت بحاجة إلى مياه ساخنة، فقم بتسخين المياه الباردة من الصنوبر أو الثلجة.
- استخدم دائما الماء البارد للطهي أو الشرب. إذا لم يتم استخدام الماء لمدة ست ساعات أو أكثر، اترك الماء البارد يجري لمدة دقيقتين أو حتى تتغير درجة الحرارة.

## الطب التقليدي أو الثقافي ومستحضرات التجميل

تحتوي بعض الأدوية التقليدية أو الثقافية ومستحضرات التجميل على الرصاص ولا يجب استخدامها. وغالبا ما توجد في مواد تم شراؤها من خارج الولايات المتحدة. يرجى التحدث إلى الطبيب إذا كنت تستخدم أي من العلاجات أو مستحضرات التجميل التالية التي قد تحتوي على الرصاص:

## المصادر الشائعة للرصاص

الأركون	كورا	كحل	الطين من نوع	كالاباش
الكحل	غريتا	ليغا	بنتونيت	ثاناكا
أزاركون	فاروق	لوزينا	سيندور	مسحوق بوجا
بالي غالي	غاسارد	باي-لو-لا	كومكوم	رانجولي فيبوتي
بنت الذهب	كاندو	سورما	تيرو	
			راسا شاسترا	

## مصادر أخرى للرصاص

### التعرض المحتمل للرصاص الذي حدث في بلد آخر

الأفراد الذين انتقلوا من بلد آخر أو أمضوا وقتاً في بلد آخر قد يكونون أكثر عرضة لخطر التعرض للرصاص، تبعاً للتنظيمات البيئية ومصادر التعرض في ذلك البلد. وبعض البلدان لديها تنظيمات أكثر صرامة بشأن الرصاص في الأغذية والمنتجات مقارنة ببلدان أخرى. الطلاء الذي يحتوي على الرصاص لا يزال مسموحاً به في بعض البلدان؛ وقد استخدم البنزين الذي يحتوي على الرصاص للسيارات في بعض البلدان حتى أواخر عام 2021.

### التعرض للرصاص من العمل والهوايات

يمكن أن يتعرض البالغون للرصاص من خلال أعمال أو هوايات معينة يستخدم فيها الرصاص، مثل البناء أو صهر الرصاص؛ ومحلات إصلاح الرادياتير أو السيارات؛ وإعادة تدوير البطاريات؛ وأعمال صقل التحف؛ والعمل في ميادين إطلاق النار؛ وصنع الذخيرة أو غطاسات صيد الأسماك. يمكن حمل غبار الرصاص إلى المنزل في السيارة أو على الملابس والأحذية والجلد والشعر ويمكن تمريره إلى الأطفال وأفراد العائلة الآخرين. يعرف ذلك بأخذ الرصاص إلى المنزل.

(<https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html>). يجب على البالغين الذين لديهم وظائف أو هوايات حيث يستخدم الرصاص أن يستحموا ويغيروا الملابس والأحذية قبل العودة إلى المنزل. يجب غسل الملابس التي يتم ارتداؤها أثناء العمل بشكل منفصل عن الملابس الأخرى. قم بتشغيل دورة الشطف مرة واحدة قبل استخدام الغسالة مرة أخرى.

### سلوك بيكا

حالة بيكا هي عندما يقوم شخص بالغ أو طفل بمضغ أو أكل مواد غير غذائية مثل التربة أو الطين أو قطع مواد السكن مثل رقائق الطلاء أو الجدار الجاف أو ألواح الخشب. إذا تم تحديد سلوك بيكا، فيجب إدارته لمنع التعرض للمواد التي تحتوي على الرصاص.

### تميمة خاصة، مجوهرات، مفاتيح، غطاسات صيد السمك واللعب

هناك عناصر أخرى تحتوي على الرصاص يمكن أن يضعها الأطفال في أفواههم. العديد من الأشياء التي عادة ما تحتوي على رصاص هي معدنية أو بيضاء أو صفراء لامعة أو حمراء. قد تتضمن بعض هذه العناصر ما يلي:

- خلابات المجوهرات والملابس
- تمانم خاصة قد ترتدى لأغراض دينية، لدرء الشر، الحماية أو جلب الحظ الطيب. قد يكون لديهم أسماء مختلفة، مثل تابيز، ولا يمكن أن تعتبر مجوهرات من قبل العائلات.
- سلاسل المفاتيح أو المفاتيح
- غطاسات صيد السمك
- الطباشير
- مكعبات لعب الأطفال، وآلات موسيقية، وألعاب مستوردة، تحفية، مطلية أو مسترجعة
- الطين أو الفخار المطلي

## المصادر الشائعة للرصاص

Minnesota Department of Health  
Lead Program  
PO Box 64975  
St. Paul, MN 55164-0975  
651-201-4620  
health.asbestos-lead@state.mn.us  
[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

2022/3/05

*Arabic*

للحصول على هذه المعلومات بتنسيق مختلف، اتصل بـ: 651-201-4620 . تمت الطباعة على ورق معاد تدويره.