

## ورقة معلومات: الوقاية من معدن الرصاص الرصاص وصحتك والبيئة

### من هم الأكثر عرضة للخطر؟ Who is most at risk?

إن الرصاص قد يؤثر على أي شخص كان، إلا أن الأطفال دون سن الرابعة والحوامل أكثر عرضة لأخطاره. فالآثار السامة للرصاص يمكن أن تلحق الأذى بالمخ والجهاز العصبي الآخذين بالنمو لدى الطفل قبل ولادته وخلال المراحل الأولى بعد ولادته وذلك بصورة أسهل من تأثيرها على البالغين.

كذلك فالبالغون الذين يعملون في أشغال تشتمل على الرصاص وفي ترميم البيوت والذين يستعملون الرصاص في هواياتهم قد يتعرضون للخطر أيضاً. والعاملون في الصناعات التي تستعمل الرصاص قد ينقلون غباره في ثيابهم إلى المنزل حيث يمكن أن تتأثر صحة أفراد العائلة به.

إن الذين يعيشون قريباً من المصانع التي تستعمل الرصاص يتعرضون له أكثر من سواهم. لكن الخطر قد يكون في أي مكان، إما نتيجة الدهان القديم أو الغبار في المباني القديمة. فقد كانت الدهانات قبل عام ١٩٧٠ تحتوي على مستويات مرتفعة من الرصاص، أما الدهانات الآن فإنها تحتوي على مستويات أقل.

### كيف يؤثر الرصاص على صحتك What lead does to your health

يؤثر الرصاص على الأطفال بالتسبب في مشاكل في التعلم والانتباه، وضعف السمع، وبطء النمو، وسوء التصرفات. كما أن الرصاص يمكن أن يؤثر على المرأة الحامل وأن ينتقل عبر جسمها إلى الطفل الذي في أحشائها ويسبب له الأذى.

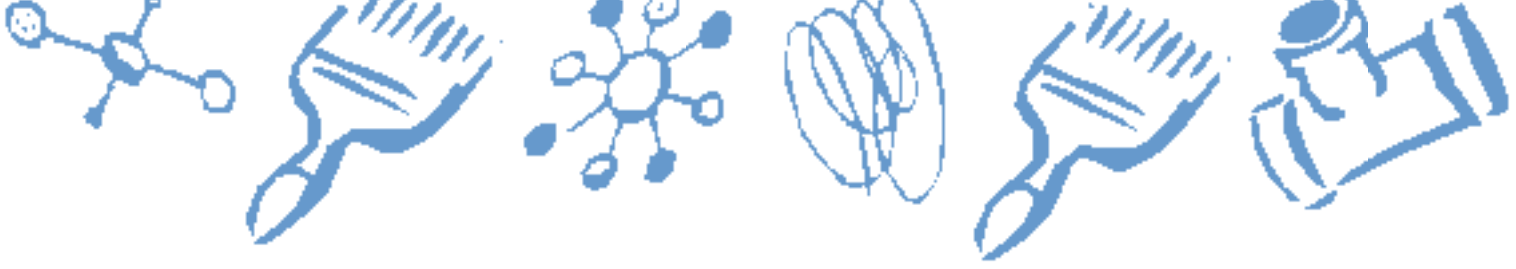
### Lead, your health and the environment

الرصاص أحد أنواع المعادن، وهو نظراً لرخصه وأهمية استعماله يوجد في كثير من المنتجات والأماكن في البيئة.

عندما يدخل الرصاص إلى جسمنا فإنه قد يسبب مشاكل صحية خطيرة وطويلة المدى خاصة للأطفال الصغار. لذا من المهم أن تدرك طبيعة التسمم بالرصاص وكيفية حدوثه، خاصة إذا كان لديك أطفال أو على وشك أن يصبح لديك أطفال.

يمكنك اتخاذ الكثير من الإجراءات البسيطة لحماية عائلتك من الرصاص. عليك التخفيف من وجود الرصاص في منزلك أو حوله والتأكد من عدم دخوله إلى جسم أطفالك أو جسمك أنت.





الوصول إلى الجسم بواسطة الأكل أو التنفس مرات عديدة يمكن أن تتراكم كميات قليلة منه في الجسم وتؤدي إلى مشاكل صحية لك ولعائلتك.

ما الذي تستطيع عمله  
تناول الأطعمة متوازنة

## What you can do

إن الأطفال والبالغين الذين يتنصرون الحديد أو الزنك أو الكالسيوم أو الذين يأكلون الكثير من الدهن يتنصرون كميات أكبر من الرصاص.

يوجد الحديد في: البيض، اللحم الأحمر ولحم النجاش الغالي من الفهز، الكبد، السمك، العبوب الغذائية، الفاصولياء، الباسيلاء، العدس، الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة.

أما الزنك فيوجد في: نخالة القمح، منتجات الخبيرة، اللحم الأحمر، الحار، والسلطعون.

بيدما يوجد الكالسيوم في: الحليب، الجبن، اللبن الزبادي، الطحينة، مخثر الفاصولياء، السمك المملح مع العسل الذي يمكن أكله.

ألمع الأطفال وجبات غذائية وخفيفة صحية بانتظام. فالجسم يتنص الرصاص بسهولة أكبر إذا كانت المعدة فارغة.

تأكد من أن الأطفال يغسلون أيديهم قبل تناول الطعام وقيل النوم.

خلّف القبار في المنزل

لا تكنس الأرض والأزواج والشواظ، بل اغسلها بماء تنظيف والمطبخها بماء تنظيف.

## Are you at risk?

كذلك يمكن أن يؤثر الرصاص على البالغين الآخرين. فالتعرض لمستويات بسيطة يمكن أن يؤدي إلى آلام في المفاصل والعضلات وارتفاع ضغط الدم والعقم، أما التعرض لمستويات مرتفعة (أي التسمم بالرصاص) فيمكن أن يؤدي إلى ضعف الذاكرة ومشاكل في الأعصاب وحتى إلى نوبات عند التعرض لمستويات عالية.

هل أنت معرض للخطر؟ بما أنه من الصعب غالباً أن نعرف أن أعراض اعتلال الصحة ناجمة عن الرصاص فإن أفضل طريقة للكشف عن التسمم بالرصاص هي فحص الدم. يمكن إجراء فحص الدم لدى الطبيب أو مركز المجتمع، كما أن تكلفة الفحص مغطاة بموجب نظام مديكاير.

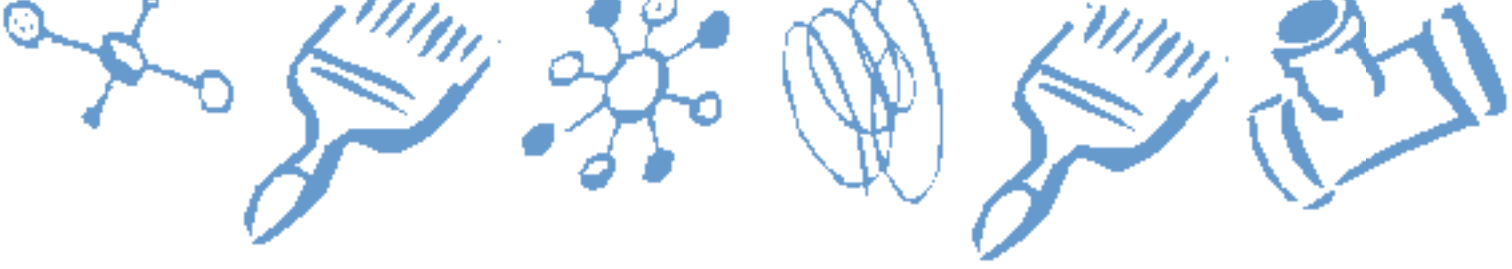
كيف يدخل الرصاص إلى الجسم

## How lead gets into people

إننا نتعرض للرصاص كل يوم، وغالباً ما يكون ذلك في المنزل والحديقة ومكان العمل.

وبما أن الرصاص موجود في كل مكان تقريباً فإن كل الأستراليين يتعرضون لمصادر الرصاص كالداهانات القديمة والتلوث من المصانع والسيارات ومواد البناء والمنتجات التي نستعملها كل يوم. يبين الرسم المصادر الرئيسية للرصاص.

يدخل الرصاص إلى جسمنا عندما نستنشق الهواء الذي يحتوي على غبار الرصاص أو إذا تناولنا أطعمة أو مياهها تحتوي على الرصاص. فإذا دخل



سد الشقوق في السقف كإجراء مؤقت.

وعليك بتغطية أماكن الدهان المتقشر بقطع الأثاث.

إن تغطية الدهان القديم المحتوي على رصاص أفضل من إزالته بطريقة غير مأمونة.

استخدم عاملاً ذا خبرة في أعمال الوقاية من الرصاص لإزالة الدهان القديم. لا تحاول إزالته بنفسك. أما إذا قررت إزالته بنفسك فعليك اتخاذ كل الاحتياطات (راجع الفقرة أدناه بعنوان كيفية الحصول على المشورة).

**إنتبه إذا أردت ترميم منزل بُني قبل ١٩٧٠.**

يجب إخراج النساء الحوامل والأطفال من المنزل أثناء ترميمه إلى أن تنتهي عملية التنظيف.

ولا تستعمل المشاعل لنزع الدهان المحتوي على رصاص لأنه يولد أبخرة تحتوي على رصاص.

كما أن آلة السنفرة الكهربائية أو التي تُدار بالبطارية تولّد كميات كبيرة من الغبار الذي قد يلوث المنزل. بلل السطح الذي تريد سنفرته للحد من الغبار واحصر غبار دهان الرصاص في منطقة العمل بإحاطتها بأغطية بلاستيكية.

استعمل كمادات السلامة ومنزراً لتجنب التعرض للرصاص إذا تكونت أبخرة أو غبار.

تخلص من النفايات دائماً بوضعها في أكياس بلاستيكية محكمة الإغلاق ثم في برميل القمامة. بعد ذلك نظف المكان بمسحة مبلّلة وبالماء قبل عودة المرأة الحامل والأطفال.

سد الشقوق والفراغات وشقوق وسط السقف وبعض منافذ التهوية حتى تتجنب تراكم الغبار أو نفاذه إلى الغرف.

يجب استخدام عمال محترفين لتنظيف الفراغ بين السقف والسطح فوق البيت تنظيفاً كاملاً باستخدام آلة شطف خاصة (تسمى HEPA)، لكن لا تقم أنت بذلك.

**حافظ على أمان الأطفال خلال اللعب**

أنقل أمكنة اللعب إلى منطقة بعيدة عن التراب القريب من المنزل وحاول إبعاد الأطفال عن التراب.

إزرع العشب أو نباتات أخرى على الأرض بدلاً من ترك التراب عارياً.

حافظ على نظافة لعب الأطفال ودماهم وحيواناتهم.

**إبحث عن أية أمكنة متقشرة أو مهترئة على السطوح الدهونة إذا كان منزلك قد بُني قبل ١٩٧٠.**



كل طعاماً متوازناً

إنتبه عند ترميم منزل بُني قبل ١٩٧٠

حافظ على أمان الأطفال خلال اللعب

خفّف الغبار في المنزل

سد الشقوق في الأرضيات الخشبية

اغسل السطوح الصلبة

نظف بالمكنسة الكهربائية HEPA بانتظام

غط التربة المكشوفة بالعشب أو النباتات

إطعم الأضحية عند الباب

اشطف العتبات الأمامية بالخرطوم

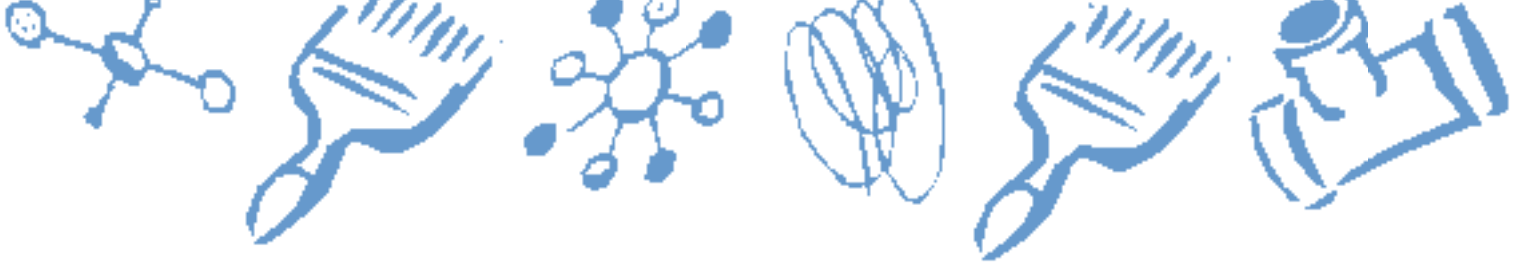
اغسل الحيوانات المنزلية

على فرشاة متقاربة

مشط فروّ وشعر الحيوان

أناث المنزلية في الخارج

**أخطار الرصاص في المنزل**



تأثير الرصاص على الصحة أو عن فحوص الدم.  
للمزيد من المعلومات والمشورات عن حماية نفسك  
من الرصاص أو عن الخدمات المتخصصة بمعاينة  
الدهان وإزالته أو عن الإرشادات الخاصة بترميم  
المنزل بصورة مأمونة إتصل بالخدمة التالية:

الخدمة الإستشارية للرصاص في ن س و  
1800 626 086 أو (02) 9716 0132  
للمزيد من المعلومات عن الرصاص والبيئة

إتصل ب:  
**هيئة حماية البيئة (EPA)**  
خط التلوث على الرقم 555 131  
(باللغة الإنكليزية فقط)

إذا واجهتك صعوبة في التفاهم باللغة  
الإنكليزية إتصل بخدمة الترجمة الخطية  
والشفهية على الرقم 450 131.

## إحم نفسك من الرصاص في مكان العمل

اغسل يديك ووجهك وشعرك وغير ملابسك قبل  
الصعود إلى السيارة أو العودة إلى المنزل.  
إذا كنت مدخناً فلا تحمل السجائر ولا تدخنها في  
مكان العمل حيث أنك قد تستنشق غبار الرصاص  
مع دخان السيارة. و اغسل يديك قبل التدخين  
لمنع دخول الرصاص الذي على يديك إلى فمك.  
اغسل ملابس العمل بمفردها، أي ليس مع الملابس  
الأخرى، واشطف الغسالة بالماء بعد الإنتهاء.

## كيفية الحصول على المشورة

### How to get advice

إستفسر من طبيبك إذا أردت أن تعرف المزيد عن

## Notes

This program has been developed by the Lead Reference Centre and is supported by the NSW Environment Protection Authority, NSW Health, NSW Department of Housing, Department of Public Works and Services, Roads and Traffic Authority and the WorkCover Authority.

Information correct at December 1997.

**LEAD**  
EDUCATION  
PROGRAM

