

# دعونا نتحدث عن الرصاص



الطبعة 9 | فوز العدالة الصحية  
نشرة إخبارية للتثقيف الصحي

الرصاص من مسممات الأعصاب. مسمم الأعصاب هو مادة تؤثر سلبيًا على نمو المخ ووظيفته. الرصاص خطير، وحتى الكميات صغيرة جدًا منه خطيرة. التعرض للرصاص يمكن أن يتسبب في مجموعة كبيرة من المشاكل الصحية، خاصة عند الأطفال الصغار. غبار الرصاص هو السبب الرئيسي للتعرض للرصاص في مقاطعة إيري. غبار الرصاص يمكن أن يبدو كأبي غبار آخر. إن منع التعرض للرصاص هو أفضل طريقة لتجنب حدوث أضرار دائمة.

## التعرض للرصاص يسبب مشاكل صحية

الأطفال دون سن السادسة معرضون بصفة خاصة للتسمم بالرصاص، مما قد يؤثر على نموهم العقلي والجسدي. **التعرض للرصاص يمكن أن يؤثر على جسم الطفل بعدة طرق مختلفة، مما يتسبب في تأخر النمو وتلف الجهاز العصبي ومشاكل سلوكية وصعوبات في التعلم وغير ذلك الكثير.** حتى الكميات الصغيرة جدًا من الرصاص يمكن أن تسبب مشاكل صحية خطيرة. يمكن أن تكون آثار التعرض للرصاص غير مرئية أو يصعب اكتشافها حتى يكبر الأطفال. واختبار الكشف عن الرصاص هو الطريقة الوحيدة لتحديد ما إذا كان الطفل قد تعرض للرصاص.

## من هم الأكثر عرضة للخطر؟

### الأطفال دون سن 6 سنوات:

يمكن أن يسبب الرصاص ضررًا دائمًا في الدماغ والجهاز العصبي في مرحلة نموها لدى الأطفال الصغار.

### الحوامل:

التعرض للرصاص لدى البالغين يمكن أن ينتقل إلى الجنين الذي في مرحلة النمو. فالرضاعة الطبيعية يمكن أن تكون مصدرًا للتعرض للرصاص. والحليب الصناعي الذي يُحضّر باستخدام الماء الآتي من أنابيب مصنوعة من الرصاص يمكن أن يعرض الطفل للرصاص.

### المهاجرون واللاجئون والأطفال المتبنون دوليًا منذ فترة قريبة:

الأشخاص الآتون من بلدان بها قواعد أقل صرامة لحماية الأطفال من الرصاص ربما يكونون تعرضوا لسلع تحتوي على الرصاص مثل الطلاء والبلاستيك والتوابل ومستحضرات التجميل.

## المناطق الأكثر عرضة للخطر:

- 14211
  - 14212
  - 14213
  - 14215
  - 14201
  - 14207
  - 14208
  - 14209
  - 14210
- المنازل الواقعة في هذه الرموز البريدية أنشئت في الغالب قبل عام 1978 ومن المرجح أن تحتوي على طلاء الرصاص. والأطفال الذين يعيشون في هذه المنازل هم الأكثر عرضة لخطر التعرض للرصاص والتسمم.



Erie County  
Department of  
Health



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY  
www.erie.gov/health-equity

ARABIC

# مصطلحات هامة

## التعرض للرصاص

غبار الرصاص يمكن أن يُبتلع أو يُستنشق أو يُمتص. ويمكن أن يحدث هذا دون أن تدري.

### الامتصاص

أن ينفذ الشيء إلى الجسد عن طريق الجلد.

### الاستنشاق

أن تتنفس جزيئات مثل الغبار.

### الابتلاع

أن تبتلع الشيء أو يدخل إلى جسمك عن طريق الفم.

### الفحص

سلسلة من الأسئلة وفحص طبي وفحص دم لمعرفة ما إذا كان الشخص قد تعرض للرصاص أو أصيب بالمرض.

### اختبار نسبة الرصاص في الدم

تؤخذ كمية صغيرة من الدم من الإصبع أو الكعب أو الذراع لقياس كمية الرصاص الموجودة في الجسم. إذا أظهر اختبار "وخز الإصبع" هذا أن هناك مخاوف بشأن التسمم بالرصاص، فستكون هناك حاجة إلى سحب الدم للتأكد.

### اختبار نسبة الرصاص في الدم

كمية الرصاص في جسمك تظهر على هيئة ميكروغرامات من الرصاص لكل ديسيلتر من الدم، وتكتب هكذا "µg/dL". إذا وُجد أن مستوى الرصاص في الدم مرتفع، فستكون هناك حاجة إلى رعاية لمتابعة الحالة. مقدم الرعاية الصحية الخاص بك يمكن أن يوصلك بإدارة الصحة بمقاطعة إيربي للحصول على الدعم.

## أخبر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن مخاطر تعرض أسرتك للرصاص

تشتتر ولاية نيويورك أن يجري جميع الأطفال عند سن عام (1) وعامين (2) اختبار التعرض للرصاص. يجب على مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أن يتحقق من خطر تعرض طفلك للرصاص كل عام حتى يبلغ طفلك 6 سنوات.

### إذا كنت:

- تعيش في منزل أنشئ قبل عام 1978 أو انتقلت إليه أو قضيت بعض الوقت فيه؛
- ترسل طفلك إلى دار رعاية نهارية منزلية تم إنشاؤها قبل عام 1978؛
- تغيير عاداتك أو وظيفتك بشكل يعرضك لخطر التعرض للرصاص؛
- قضاء وقتًا مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء المقربين الذين لديهم مستوى مرتفع من الرصاص في الدم (EBLL)؛ أو
- تعتقد أن طفلك ربما تعرض للرصاص لسبب آخر،

## اطلب من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إجراء فحص للكشف عن الرصاص للأطفال الصغار.

قل: "أريد إجراء فحص للكشف عن الرصاص لطفلي." إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية أو تأمين، فتواصل مع إدارة الصحة بمقاطعة إيربي للحصول على معلومات حول التقدم للحصول على التأمين واختيار مقدم رعاية صحية.

## خطر التعرض للرصاص احذر خطر التعرض للرصاص احذر خطر التعرض للرصاص

### العلامات والأعراض

قد لا تظهر على الرضع والأطفال الذين يتعرضون للرصاص أي علامات أو أعراض حتى يكبروا، والرضع والأطفال الذين يبدون بصحة جيدة قد تكون لديهم مستويات عالية من الرصاص في أجسامهم. يمكن أن تشمل آثار التسمم بالرصاص ما يلي:

### لدى حديثي الولادة لدى أطفال

- وزن منخفض عند الولادة
- الولادة المبكرة
- نمو بطيء
- تغيرات في السلوك
- تأخر النمو
- مشاكل في التعلم

أجر اختبارًا للأطفال الصغار لحمايتهم من التأثيرات طويلة المدى جراء التعرض للرصاص.



### فهم نتائج اختبار للكشف عن الرصاص

يبلغ متوسط مستوى الرصاص في الدم لدى الأطفال الصغار في ولاية نيويورك حوالي 1.4 ميكروغرام/ديسيلتر (µg/dL). إذا كان مستوى الرصاص في دم طفلك:

**3.5 ميكروغرام/ديسيلتر أو أكثر:** توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) أن يتبع الأطفال الذين لديهم هذا المستوى نظامًا غذائيًا غنيًا بالحديد والكالسيوم وفيتامين ج؛ وأن يزيل أولياء الأمور مخاطر التعرض للرصاص من المنزل؛ وأن يراقب أطباء الأطفال مستوى الرصاص في الدم. أعد الاختبار سنويًا.

**5 ميكروغرام/ديسيلتر أو أكثر:** فأنت مؤهل لإدارة حالتك. يمكن أن تساعدك إدارة الصحة بمقاطعة إيربي في العثور على خدمات للحد من الأعراض وإزالة خطر التعرض للرصاص.



# التسمم بالرصاص

مشاكل صحية ناجمة عن ابتلاع الرصاص أو استنشاقه أو امتصاصه. يمكن أن يؤدي التسمم بالرصاص إلى تلف الجهاز العصبي وإبطاء النمو.

## ارتفاع مستوى الرصاص في الدم (EBLL) عند الأطفال

يحدث ارتفاع مستوى الرصاص في الدم عندما يبلغ مستوى الرصاص في الدم لدى طفل دون 6 سنوات 3.5 ميكروغرام/ديسيلتر أو أكثر. أسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عما يمكنك فعله إذا كان طفلك يعاني من ارتفاع مستوى الرصاص في الدم. فقد تكون هناك برامج وخدمات متاحة للحد من التعرض للرصاص.

## تأخر النمو

تباطؤ في النمو أو في مستوى تقدم الجسم أو العقل. يمكن أن يكون هذا بسبب التسمم بالرصاص.

## العلاج المخليبي

علاج طبي يستخدم لإزالة الرصاص من الجسم عندما تكون مستويات الرصاص في الدم مرتفعة جدًا.

## الوقاية

يمكن الوقاية من التعرض للرصاص. إن غبار الرصاص الناتج عن طلاء الرصاص أو أنابيب الرصاص هو المصدر الأكثر شيوعًا للتسمم بالرصاص. وإزالة الغبار بأمان هو الطريقة الأكثر فعالية لتجنب التعرض للرصاص.

**أكثر من التنظيف:** نظف منزلك بقطعة قماش مبللة لإزالة غبار الرصاص. نظف عتبات النوافذ ومناطق اللعب بشكل متكرر. استخدم ممسحة رطبة على الأرضيات. يجب التخلص من الخرقات التي تحتوي على غبار الرصاص بعد كل استخدام. لتوفير المال، استخدم الملابس القديمة مثل الجوارب لعمل الخرقات.



**اغسل يديك:** علّم أطفالك أن يغسلوا أيديهم قبل الأكل، وبعد اللعب، وعند وقت النوم.



**اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا:** إن تناول الأطعمة الغنية بالحديد والكالسيوم وفيتامين ج يمكن أن يساعد في منع امتصاص الرصاص في الجسم.



## إدارة الحالات



لمزيد من المعلومات حول الوقاية من الرصاص، زر  
[WWW.ERIE.GOV/LEAD](http://www.erie.gov/lead) الرابط:

إذا كان أحد أفراد أسرتك لديه مستوى مرتفع من الرصاص في الدم يبلغ 5 ميكروغرام/ديسيلتر أو أكثر، فأنت مؤهل لإدارة الحالة. توفر إدارة الصحة بمقاطعة إيربي إدارة الحالات لسكان المقاطعة. ستراجع ممرضة نتائج اختبار الكشف عن الرصاص الخاص بك وتساعدك في الحصول على الرعاية الطبية المناسبة. ستتلقى زيارة في منزلك لتحديد مصادر الرصاص ومساعدتك على الحد من مخاطر التعرض لمزيد من الرصاص. وكذلك يمكن أن يساعدك موظفو مقاطعة إيربي في العثور على برامج وخدمات لدعم احتياجاتك.



احذر خطر التعرض للرصاص

## الرصاص في منزلك

إن التعرض للرصاص من مصادر في منزلك يمكن أن يسبب التسمم بالرصاص. وتسمى هذه المصادر مخاطر الرصاص. يمكن أن يوجد الرصاص في الطلاء أو الغبار أو التربة أو ماء الصنبور في منزلك. عادة ما يحدث التعرض للرصاص عن طريق طلاء الرصاص أو أنابيب الرصاص. غالبًا ما يوجد الرصاص في طلاء عتبات النوافذ والجدران، ويمكن أيضًا أن يدخل إلى منزلك عن طريق الخطأ وهو على حذائك أو ملابسك نتيجة تساقط أو تقشر الطلاء الخارجي والغبار والأتربة خارج المنزل.

### هل تعيش في منزل أنشئ قبل عام 1978؟

يمكن أن تساعد النصائح التالية في الحد من خطر تعرض أسرتك للرصاص، حتى لو لم تكن متأكدًا من وجود الرصاص في منزلك أو عدم وجوده.



Visit [www.erie.gov/leadsearch](http://www.erie.gov/leadsearch)



## نصائح لسلامة المنزل من الرصاص



يمكن أن تساعد النصائح التالية في الحد من خطر تعرض أسرتك للرصاص، حتى لو لم تكن متأكدًا من وجود الرصاص في منزلك أو عدم وجوده.

- أبقِ الأطفال بعيدًا عن الطلاء المتشقق أو المتقشر والجص المتكسر.
- نظف عتبات النوافذ والأماكن الأخرى التي يمكن للأطفال غالبًا أن يصلوا إليها بقطعة قماش مبللة. ارم قطعة القماش بعيدًا. لا تغسلها أو تعد استخدامها.
- حاول أن تتناول أطعمة غنية بالحديد والكالسيوم وفيتامين ج. فهذه العناصر الغذائية يمكن أن تمنع امتصاص الرصاص في الجسم.
- علم أطفالك أن يغسلوا أيديهم كثيرًا، خاصة قبل الأكل وعند وقت النوم.
- اترك الصنوبر مفتوحًا لمدة دقيقة واحدة (1) على الأقل قبل استخدام الماء. استخدم الماء البارد (وليس الساخن) لتحضير حليب الأطفال الصناعي والطهي والشرب وغسل الفواكه والخضروات.
- انزع الحذاء وامسحه قبل الدخول إلى منزلك. لا تنقل غبار الرصاص في الداخل.
- أخبر مالك العقار عن التشقق أو التقشير في الطلاء داخل منزلك وخارجه.
- تعرف على كيفية الإصلاح الآمن للمناطق التي يشكل التعرض للرصاص فيها مصدر قلق داخل منزلك.
- قم بتغطية التربة العارية في حديقتك بالعشب أو المهاد أو رقائق الخشب للحد من الغبار.

## حقوق المستأجرين



في ولاية نيويورك، مالك العقار غير ملزم بإجراء اختبار للكشف عن الرصاص. لكن الملاك ملزمون بإخبارك إذا وجدوا أي أثر للرصاص في العقار. عندما توقع على عقد إيجار لاستئجار شقة، قد يُطلب منك التوقيع على "Lead Waiver" (إخلاء مسؤولية بشأن الرصاص) أو "Lead Warning Statement" (بيان تحذيري من الرصاص). عندما توقع على إخلاء مسؤولية بشأن الرصاص، فأنت بذلك تقول إنك تدرك مخاطر التعرض للرصاص وتقبلها. لمزيد من المعلومات، زر الرابط: [www.on.ny.gov/45tkmXE](http://www.on.ny.gov/45tkmXE)



## هل تجدد المنزل؟

تأكد من أن أي شخص يعمل في منزلك معتمد للقيام بأعمال التجديد والإصلاح والطلاء الآمنة (RRP). تقدم مقاطعة إيري تدريبات للمساعدة في إزالة مخاطر الرصاص بأمان. للعثور على التدريبات، زر الرابط: [www.erie.gov/leadtraining](http://www.erie.gov/leadtraining)

### معالجة الرصاص

العلاج هو عملية إصلاح مصادر الرصاص أو إزالتها.

### الإخماد

العمل الذي يقوم به مهني مدرب لإزالة طلاء الرصاص في منزلك أو تغطيته. يشمل ذلك استبدال النوافذ والتعليق.

### التغليف

استخدام سائل سميكة لتغطية طلاء الرصاص.



هذا منشور من



## مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري

هذا المنشور متاح بـ 5 لغات على موقعنا الإلكتروني وفي شكل مطبوع.

تتمثل رؤية مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري في أن يتمتع الجميع في مقاطعة إيري بأقصى درجات الصحة والعافية. يقع مكتب إنصاف الصحي داخل إدارة الصحة بمقاطعة إيري.

زر الرابط [www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

أرسل لنا بريدًا إلكترونيًا على [HealthEquity@erie.gov](mailto:HealthEquity@erie.gov)

هل تريد أن تعرف  
المزيد؟



Erie County  
Department of  
Health



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY  
[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

# برنامج مقاطعة إيري الآمنة من الرصاص الخدمات والبرامج

تقدم إدارة الصحة بمقاطعة إيري مجموعة واسعة من الخدمات والبرامج لدعم المقيمين بالمقاطعة في التعامل مع مخاطر التعرض للرصاص. للحصول على مساعدة في العثور على برنامج يدعم احتياجاتك، تواصل معنا باستخدام معلومات الاتصال الخاصة ببرنامج مقاطعة إيري الآمنة من الرصاص (Lead Safe Erie County) أدناه.



## برنامج الوقاية من التسمم بالرصاص في مرحلة الطفولة

- إدارة حالات للأطفال الذين يعانون من ارتفاع مستويات الرصاص في الدم
  - فحص مستوى الرصاص في الدم للأطفال الذين ليس لديهم تأمين
  - اختبار الكشف عن الرصاص داخل منزلك وحوله
- لمزيد من المعلومات، زر الرابط [www.erie.gov/childlead](http://www.erie.gov/childlead)

## برنامج الوقاية الأولية من التسمم بالرصاص

- متاح للمؤهلين المقيمين في مقاطعة إيري الذين لديهم أطفال دون سن 6 سنوات
  - اختبار الكشف عن الرصاص خارج منزلك
  - اختبار الكشف عن الرصاص داخل منزلك إذا كانت مستويات الرصاص في الخارج مرتفعة
  - إحالات لإخماد الرصاص وعلاجه
- لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً، زر الرابط [www.erie.gov/leadprimary](http://www.erie.gov/leadprimary)

## LEAD IT GO

- متاح للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الولادة وحتى 3 سنوات ولديهم مستوى مرتفع من الرصاص في الدم يبلغ 5 ميكروغرام/ديسيلتر
  - لا يحتاج الطفل إلى إثبات أي تأخر في النمو حتى يصبح مؤهلاً
  - تدريب وأدوات لدى المعالجين المهنيين ومعلمي الاحتياجات الخاصة وأخصائيي التغذية
- لمزيد من المعلومات، زر الرابط: [www.beyondboundariestherapy.org/lead-it-go](http://www.beyondboundariestherapy.org/lead-it-go)

## البرنامج الإيضاحي للحد من مخاطر الرصاص (LHRD)

- متاح لأصحاب العقارات والأسر المؤهلة ومراكز الرعاية النهارية المنزلية
  - يحدد مخاطر الرصاص داخل المنزل وخارجه
  - يوفر ما يصل إلى 10000 دولار للتخلص من الرصاص من خلال التغليف واستبدال النوافذ وغيرها من الطرق
- لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً، زر الرابط [www.erie.gov/LHRD](http://www.erie.gov/LHRD)



[WWW.ERIE.GOV/LEAD](http://WWW.ERIE.GOV/LEAD)



[LEADSAFE@ERIE.GOV](mailto:LEADSAFE@ERIE.GOV)



(716) 961-6800

# برنامج مقاطعة إيري الآمنة من الرصاص

## الخدمات والبرامج



### برنامج مكافحة الإصابات داخل السكن والوقاية منها

- يستجيب لطلبات الخدمات والشكاوى المقدمة بشأن المخاطر الصحية المختلفة في منزلك بما في ذلك الرصاص
- لتقديم شكوى، اتصل بالرقم 961-6800 (716) أو زر الرابط [www.erie.gov/envhealth](http://www.erie.gov/envhealth)

### برنامج الأحياء الصحية

- يقي من زيارات غرفة الطوارئ والتسمم والإصابة والوفيات المرتبطة بمخاطر السلامة في مساكن مقاطعة إيري
- يقدم مجموعة واسعة من الخدمات والإحالات لمنع التعرض للرصاص وأول أكسيد الكربون والرادون، بالإضافة إلى السلامة من الحرائق وسلامة الأطفال ومراقبة جودة الهواء
- لمزيد من المعلومات، اتصل بالرقم 961-6800 (716) أو زر الرابط [www.erie.gov/envhealth](http://www.erie.gov/envhealth)

## التدريب على ممارسات العمل الآمنة من الرصاص

هذا التدريب يستهدف:

- أي مالك منزل يعيش في مسكن أنشئ قبل عام 1978 ويقوم بإجراء إصلاحات أو تجديدات أو إعادة تصميم بنفسه أو يخطط لتنفيذها فهو مؤهل
- أي مالك منزل يعيش في مسكن أنشئ قبل عام 1978 ويخطط لتوظيف مقاول
- أي ساكن يعيش في مسكن أنشئ قبل عام 1978 ويريد التعرف على متطلبات مديري العقارات وأصحاب العقارات لأداء أعمال آمنة من الرصاص

التسجيل مطلوب. للتسجيل، اتصل بالرقم 961-6800 (716) أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى [Leadsafe@erie.gov](mailto:Leadsafe@erie.gov)

## صف التحضير للاعتماد في أعمال التجديد والإصلاح والطلاء الآمنة (RRP)

- تتطلب قاعدة EPA RRP أن جميع أعمال التجديد والإصلاح والطلاء التي تُجرى في مساكن أنشئت قبل عام 1978 يؤديها مُرمم معتمد أو تكون تحت إشرافه
- جميع الملاك ومديري العقارات والمقاولين ملزمين بأخذ هذه الدورة
- هذه الدورة مثالية لأي شخص مهتم بمجال البناء أو يعمل حاليًا فيه مثل الدهّانين والسباكين والتجارين والكهربائيين. يمكن أن تعطي هذه الشهادة ميزة تنافسية عند البحث عن وظيفة!
- التسجيل مطلوب. للتسجيل، اتصل بالرقم 961-6800 (716) أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى [Leadsafe@erie.gov](mailto:Leadsafe@erie.gov)

## موارد الرصاص وبرامجه والدعم

- للحصول على موارد سهلة الفهم حول السلامة من الرصاص، زر موقع Get Ahead of Lead الإلكتروني
- الموقع متاح بالعديد من اللغات
- للمشاركة في الوقاية من الرصاص في مجتمعك، انضم إلى فريق عمل السلامة من الرصاص
- لمزيد من المعلومات، زر الرابط [GetAheadofLead.org](http://GetAheadofLead.org)

**GET AHEAD  
OF LEAD**

Families | Caregivers | Homeowners | Landlords

For resources and information go to:  
[GetAheadofLead.org](http://GetAheadofLead.org)