

# نشرة معلومات حول الوقاية من التسمم بالرصاص

## ما هو التسمم بالرصاص؟

يحدث التسمم بالرصاص عندما يتراكم الرصاص في الجسم؛ غالبًا على مدى أشهر أو سنوات. حيث يمكن أن تسبب حتى كميات صغيرة من الرصاص مشاكل صحية خطيرة، وبالأخص عند الأطفال الصغار.

## مصادر التعرض للرصاص

- **الطلاء المحتوي على الرصاص:** في المنازل التي تم بناؤها قبل عام 1978، قد يؤدي تقشير وتشقق الطلاء إلى تكوين غبار الرصاص.
- **التربة الملوثة:** يمكن العثور على الرصاص في التربة، وبالقرب من المنازل القديمة، والطرق السريعة، أو المناطق الصناعية.
- **مياه الشرب:** يمكن أن تتسرب مادة الرصاص من الأنابيب والصنابير وتركيبات السباكة إلى مياه الشرب.
- **الأدوات المنزلية:** قد تحتوي بعض الألعاب والمجوهرات والمكياج والتوابل والحلوى والفخار على الرصاص.
- **التعرض المهني:** إن العمل في أماكن تحتوي على الرصاص قد يعرض الموظفين وأسرهم لمخاطر استنشاق غبار الرصاص.

## التأثيرات الصحية للتسمم بالرصاص

- **الأطفال:** تأخر النمو، صعوبات التعلم، الانفعال، فقدان الوزن، الخمول، آلام البطن، القيء، الإمساك، فقدان السمع، والنوبات.
- **البالغون:** ارتفاع ضغط الدم، وآلام المفاصل والعضلات، وصعوبة في التذكر أو التركيز، والصداع، وآلام البطن، واضطرابات المزاج، وانخفاض عدد الحيوانات المنوية، والإجهاض أو الولادة المبكرة عند النساء الحوامل.

## نصائح الوقاية

- تحقق من احتواء منزلك على الرصاص، خاصةً إذا كان مبنياً قبل عام 1978.
- حافظ على منزلك نظيفًا وخاليًا من الغبار باستخدام قطعة قماش مبللة لتنظيف الغبار حول عتبات النوافذ.
- استخدم الماء البارد للشرب والطهي، لأن الماء الساخن يحتوي على مستويات أعلى من الرصاص.
- اغسل الألعاب للتقليل من غبار الرصاص.
- كن حذرًا من الألعاب والمجوهرات والفخار المستوردة التي قد تحتوي على الرصاص.
- حافظ على نظام غذائي صحي غني بالكالسيوم والحديد وفيتامين سي لتقليل امتصاص الرصاص.

## الاختبار والعلاج

**اختبار الرصاص في الدم:** يمثل اختبار الدم الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان طفلك قد تعرض للرصاص. تحدّث مع مقدم الرعاية الصحية حول الاختبار. إذا تعرض طفلك للرصاص، فاتبع توصيات مقدم الرعاية الصحية فيما يتعلق بالعلاج وتقليل التعرض الإضافي.

# نبذة عن برنامج منازل صحية خالية من الرصاص

## برنامج المنح للمنازل الصحية وخطر الطلاء المحتوي على الرصاص (Healthy Homes and Lead Paint Hazard Grant Program)

بفضل التمويل من مقاطعة كوك ووزارة الإسكان والتنمية الحضرية الأمريكية (U.S. Department of Housing and Urban Development, HUD)، تعمل إدارة الصحة العامة في مقاطعة كوك، (Cook County Department of Public Health, CCDPH) على إصلاح طلاء الرصاص والمخاطر الصحية الأخرى في المنازل في مجتمعات الضواحي في مقاطعة كوك للعائلات المؤهلة. من خلال مبادرة منازل صحية لعائلات صحية (Healthy Homes for Healthy Families)؛ وهي مبادرة مقاطعة كوك وElevate، يمكن للمشاركين في برنامج المنح أيضًا الحصول على ترقيات مجانية للسلامة وكفاءة الطاقة والحفاظ على المياه وترقيات المنزل بالكامل. يتم توفير التمويل لهذا البرنامج بموجب قانون خطة الإنقاذ الأمريكية (American Rescue Plan Act).

### مزايا البرنامج

- تتضمن المزايا التي يقدمها البرنامج فحص وإصلاح الطلاء المحتوي على الرصاص والمخاطر الأخرى؛ مثل: العفن، والآفات، والكهرباء غير الآمنة، والرادون، والإصلاحات الهيكلية أو مقاومة العوامل الجوية. تشمل إصلاحات مخاطر الرصاص عادةً الطلاء أو استبدال النوافذ أو إجراء أعمال إصلاح منزلية أخرى لإزالة الطلاء المحتوي على الرصاص أو احتوائه.
- **جميع التقييمات والتحديثات والإصلاحات مجانية لأصحاب المنازل.**

### الأهلية

- قد تكون مؤهلاً لهذا البرنامج إذا كنت:
  - تمتلك أو تستأجر منزلًا لعائلة واحدة أو مبنى متعدد العائلات يضم وحدتين إلى 4 وحدات، تم بناؤه قبل عام 1978 في ضاحية مقاطعة كوك. (سكان شيكاغو: يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.chicago.gov](http://www.chicago.gov) للحصول على موارد حول الرصاص في شيكاغو).
  - يعيش في منزلك أو يزور منزلك بشكل متكرر طفل يقل عمره عن 6 سنوات.
  - استوفيت متطلبات الدخل. على سبيل المثال، يجب أن يكون دخل الأسرة المكونة من أربعة أفراد أقل من 134,520 دولارًا سنويًا لتكون مؤهلاً. يمكنك الاطلاع على متطلبات أهلية الدخل الكاملة أدناه.

### التقدم بطلب للحصول على المنحة

يُرجى مسح رمز الاستجابة السريعة "QR" للتقدم أو الاتصال بنا للحصول على مزيد من المعلومات.

### لمزيد من المعلومات

- وحدة الوقاية من التسمم بالرصاص والمنازل الصحية التابعة لإدارة الصحة العامة في مقاطعة كوك (CCDPH Lead Poisoning Prevention and Healthy Homes Unit)
  - اتصل بنا لمعرفة كيفية منع التسمم بالرصاص وجعل منزلك منزلًا صحيًا:
    - اتصل على الرقم 312-515-0366
    - البريد الإلكتروني - [HealthyCook@cookcountyhealth.org](mailto:HealthyCook@cookcountyhealth.org)
    - الموقع الإلكتروني - [www.cookcountypublichealth.org](http://www.cookcountypublichealth.org)
  - مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) <https://www.cdc.gov/lead-prevention/communication-resources/know-the-facts.html>

