

سطح امن سرب در بدن وجود ندارد. کودک ممکن است توسط سرب صدمه ببیند و همچنان سالم به نظر برسد. سرب می تواند به رشد، رفتار و توانایی یادگیری کودک آسیب برساند. تنها راه برای فهمیدن اینکه آیا کودک شما در معرض سرب قرار گرفته است یا خیر، انجام تست خون است.

کودکان معمولاً ابتدا با تست مویرگی - مقدار کمی خون گرفته شده از انگشتان دست، کری یا انگشتان پا - در ملاقات 1 و 2 ساله کودک، معاینه می شوند.

اگر سرب در خون کودک شما شناسایی شد، ممکن است نیاز به نظارت داشته باشد یا ممکن است نیاز به بررسی مجدد نتیجه با تست وریدی داشته باشد. برای انجام این تست، از خون وریدی (اغلب در بازو) استفاده می شود. نتیجه تست وریدی دقیق تر است.

چه کاری می توانید انجام دهید؟

- گرفتن تست سرب از فرزندتان اولین قدم است. شما این کار را کردید!
- اگر سطح سرب در بدن کودک شما $3.5 \mu\text{g}/\text{dL}$ (میکروگرم در دسی لیتر) یا بالاتر است، تست وریدی را برنامه ریزی کنید.
- مهم نیست که سطح سرب در خون فرزند شما چقدر است، یاد بگیرید که چگونه از کودک خود در برابر قرار گرفتن در معرض سرب محافظت کنید. از healthvermont.gov/lead دیدن کنید یا با **Healthy Homes Lead** Poisoning Prevention Program به شماره 802-863-7220 یا 800-439-8550 تماس بگیرید.

قانون ایالتی ایجاب می کند که همه کودکان ورمونت در سن 1 سالگی و دوباره در سن 2 سالگی بخاطر سرب آزمایش شوند

نتیجه تست سرب خون مویرگی	چه زمانی با تست خون وریدی تایید شود
سرب (DL) شناسایی نشده	نیازی به تایید نیست. در خون کودک شما سرب شناسایی نشده است.
DL - $3.4 \mu\text{g}/\text{dL}$	طی 6 ماه آینده با تست دیگری نظارت کنید. در خون کودک شما بسیار اندک سرب شناسایی شده است. منابع سرب را بررسی کنید تا سطح سرب فرزندتان بالا نرود.
$3.5 - 9 \mu\text{g}/\text{dL}$	از 1 ماه تا 3 ماه. در صورت تایید، فرزند شما سرب بیشتری نسبت به اکثر کودکان دارد. اقداماتی را برای کاهش منابع سرب انجام دهید. وزارت صحت با شما تماس خواهد گرفت تا به شما در یافتن منابع سرب کمک کند.
$10 - 44 \mu\text{g}/\text{dL}$	از 2 هفته تا 1 ماه. اگر تایید شود، سطح سرب فرزندتان بالاست. شما و داکترتان باید به سرعت برای کاهش منابع سرب اقدام کنید و در مورد رژیم غذایی، رشد و تکامل فرزندتان صحبت کنید. وزارت صحت می تواند به خانه تان مراجعه کند تا به شما در یافتن منبع سرب کمک کند.
$45 - 59 \mu\text{g}/\text{dL}$	در صورت تایید، کودک شما فوراً به تداوی طبی نیاز دارد. با داکتر خود مشورت کنید و منابع سرب را فوراً کاهش دهید.
$+60 \mu\text{g}/\text{dL}$	بلافاصله
هر چه نتیجه تست مویرگی بالاتر باشد، نیاز فوری به تایید با تست وریدی وجود دارد.	
نتیجه تست فرزند شما $\mu\text{g}/\text{dL}$ تاریخ _____	

در ورمونت، بیشتر مسمومیت با سرب از بلعیدن گرد و غبار نامرئی سرب ناشی از پوست شدن و خورد شدن رنگ ناشی می‌شود. گرد و غبار به انگشتان و اشیایی که کودکان در دهان می‌گذارند می‌چسبند. خانه‌هایی که قبل از سال 1978 ساخته شده‌اند احتمالاً دارای رنگ سربی هستند. در اینجا کارهایی که می‌توانید برای جلوگیری از مسمومیت با سرب انجام دهید ذکر شده است:

نگهداری

- ریختگی رنگ، پوسته شدن یا کنده شدن رنگ‌ها را بررسی کنید.
- درج‌های کلکین را نصب کنید تا سطح پاک‌کاری صافی داشته باشید.
- از روش‌های پاک‌کاری ایمن برای سرب استفاده کنید - مانند سنباده زدن و خراشیدن مرطوب.



پاک کردن

- فقط از جاروب برقی با فیلتر HEPA استفاده کنید و به آرامی جاروب برقی را استفاده کنید.
- کف‌ها را پاک کنید و از دستمال مرطوب یکبار مصرف برای پاک‌کاری طاقچه‌ها و سطوح استفاده کنید.
- برای جلوگیری از داخل آوردن خاکی که حاوی سرب است، کفش‌ها را بیرون دروازه خانه بگذارید.
- سامان بازی‌های کودکان را اغلب بشویید تا گرد و غبار نامرئی سرب پاک شود.



صحی بخورید

- از میوه‌ها، ترکاری و محصولات لبنی و همچنین غذاهای غنی از آهن برای کودکان استفاده کنید.
- ترکاری و سایر مواد غذایی را در خاک بدون سرب بکارید.
- دست‌های کودکان را اغلب بشویید، به خصوص قبل از غذا، چرت زدن و وقت خواب.
- میان وعده و غذای کودکان را روی میز یا روی چوکی غذایشان سرو کنید.



مراقب سایر منابع سرب باشید

سرب همچنین در خاک، آب و محصولاتی مانند کلید، سامان بازی و عتیقه جات یافت می‌شود.

- آب آشامیدنی خود را از نظر سرب معاینه کنید. بیشتر بیاموزید: healthvermont.gov/water/lead
- برای پخت و پز، نوشیدن و تهیه شیر خشک، آب را تا زمانی که سرد شود جاری نگه دارید.
- کودکان را از بازی در خاک فاقد پوشش نزدیک سرک‌ها و خانه‌های قدیمی دور نگه دارید.
- اجازه ندهید کودکان با کلیدهای فلزی بازی کنند.
- مواد غذایی را در قوطی‌های باز یا سفال نگهداری نکنید.
- کودکان را از سرگرمی‌های خاصی مانند ساختن مرمی یا شیشه‌های رنگی دور نگه دارید.
- از محصولاتی که توسط کمیسیون ایمنی محصولات مصرفی (www.cpsc.gov) به دلیل نقص فراخوانده شده‌اند، آگاه باشید.



State law requires that all Vermont children are tested for lead at age 1 and again at age 2

There is no safe level of lead in the body. A child can be hurt by lead and still look healthy. Lead can harm a child's growth, behavior, and ability to learn. The only way to find out if your child has been exposed to lead is with a blood test.

Children are usually first tested with a capillary test – a small amount of blood taken from a finger, heel or toe – at their 1- and 2-year-old well child visits.

If lead is detected in your child's blood, they may need to be monitored or the result may need to be checked again with a venous test. This test uses blood from a vein (often in the arm). The venous test result is more accurate.

What can you do?

- Getting your child tested for lead is the first step. You did this!
- Schedule a venous test if your child's level is 3.5 µg/dL (micrograms per deciliter) or higher.
- No matter what your child's blood lead level is, learn how to protect your child from being exposed to lead. Visit healthvermont.gov/lead or call the Healthy Homes Lead Poisoning Prevention Program at 802-863-7220 or 800-439-8550.

Capillary Blood Lead Result	When to confirm with a venous blood test	
No detected lead (DL)	No Confirmation needed. There is no detected lead in your child's blood.	
DL – 3.4 µg/dL	Monitor over the next 6 months with another test. There is very little lead in your child's blood. Review sources of lead to keep your child's lead level from rising.	
3.5 – 9 µg/dL	1 month to 3 months. If confirmed, your child has more lead than most children. Take steps to reduce sources of lead. The Health Department will contact you to help you find sources of lead.	
10 – 44 µg/dL	2 weeks to 1 month. If confirmed, your child's lead level is high. You and your doctor should act quickly to reduce sources of lead and discuss your child's diet, growth and development. The Health Department can visit your home to help you find where lead may be coming from.	
45 – 59 µg/dL	48 hours	If confirmed, your child will need medical treatment right away. Consult with your doctor and reduce lead sources immediately. The Health Department can visit your home to help you find where lead may be coming from.
60+ µg/dL	Immediately	
The higher the capillary test result, the more urgent the need to confirm with a venous test.		
Your child's test result _____ µg/dL Date _____		

How to Protect Your Child From Lead

In Vermont, most lead poisoning comes from swallowing invisible lead dust that comes from peeling and chipping paint. The dust clings to fingers and objects that children put in their mouths. Houses built before 1978 likely have lead paint. Here's what you can do prevent lead poisoning:



Maintain

- Check for chipping, peeling, cracked or disturbed paint.
- Install window well inserts to provide a smooth cleaning surface.
- Use lead-safe work practices – such as wet sanding and wet scraping.



Clean

- Use only a vacuum with a HEPA filter, and vacuum slowly.
- Wet mop floors and use wet disposable towels on windowsills and surfaces.
- Leave shoes at the door to avoid tracking in soil that contains lead.
- Wash children's toys often to remove invisible lead dust.



Eat healthy

- Serve children fruits, vegetables and dairy products, as well as iron-rich foods.
- Plant vegetable and other food gardens in lead-free soil.
- Wash children's hands often, especially before meals, naps and bedtime.
- Serve snacks and meals to children at the table or in their highchairs.

Watch out for other sources of lead

Lead can also be found in soil, water, and products, such as keys, toys, and antiques.



- Have your drinking water tested for lead. Learn more: healthvermont.gov/water/lead
- Run water until cold for cooking, drinking and making formula.
- Keep children from playing in bare soil near roadways and older houses.
- Do not let children play with metal keys.
- Do not store food in open cans or pottery.
- Keep children away from certain hobbies, like making bullets or stained glass.
- Be aware of products that have been recalled by the Consumer Product Safety Commission (www.cpsc.gov).