

چگونه از اطفال در برابر مسمومیت با سرب محافظت کنیم؟

نوامبر 2021

وجود سرب در هر میزان برای بدن مضر است. سرب می‌تواند به هر کسی آسیب برساند، اما نوزادان، اطفال خردسال و زنان باردار در معرض خطر بیشتری هستند. آسیب ناشی از سرب ممکن هرگز از بین نرود. سرب بیش از حد در بدن اطفال یا مسمومیت با سرب می‌تواند:

- به مغز، گرده‌ها و سیستم عصبی آن‌ها آسیب برساند
- رشد آن‌ها را کند، کند
- یادگیری را دشوار سازد
- به شنوایی و گفتار آسیب برساند
- اختلالات رفتاری بوجود بیاورد



رنگ سربی

در ورمونت، اغلب مسمومیت با سرب از طریق قورت کردن گرد ناقابل دید سرب ناشی از پوست شدن و تخریش رنگ می‌شود. گرد رنگ به انگشتان و اشیایی که اطفال در دهان خود می‌گذارند، می‌چسبند. خانه‌های که قبل از سال 1978 ساخته شده‌اند، احتمالاً دارای رنگ سربی هستند. همچنین ممکن است اطفال اشیایی که با رنگ حاوی سرب پوشانده شده‌اند، مانند لبه کلکین، سامان‌بازی یا فرنیچر را بخورند، بچوند یا بچوشند. ممکن است اطفال در طول پروژه‌های نوسازی یا در هر زمان که رنگ سرب به درستی ریگمال، تخریش یا سوزانده نشده است، گرد سرب را تنفس کنند.

سرب در خاک

خاک کنار خانه‌های قدیمی ممکن است حاوی سرب ناشی از تخریش رنگ بیرونی ساختمان باشد. هنگام استفاده از بنزین سرب دار، ممکن است خاک کنار سرک‌ها ذریعه مواد خارج شده از هواکش موتر، حاوی سرب باشد. خاک آلوده به سرب می‌تواند ذریعه بوت‌ها وارد خانه شود.

سرب در آب آشامیدنی

در هنگام حرکت آب، ممکن از طریق نل‌ها و اتصالات آهنی سربی یا فلزی، فلزکاری سربی و اتصالات برنجی یا کرومی، سرب وارد آب آشامیدنی شود.

سایر منابع سرب

- محصولات و اقلام وارداتی مانند کلید، سامان‌بازی، جواهرات، ادویه‌های محلی و مواد غذایی وارداتی، شیرینی، لوازم آرایش و سفال‌های لعابی شده
- وسایل مربوط به سرگرمی‌ها و صنایع دستی از قبیل قطعات موتر، شیشه‌های رنگی، جواهرات نقاشی شده، لعاب‌های سفالی، وزنه سربی ماهیگیری، مرعی‌ها و [تجهیزات قدیمی استخراج شیره افرا](#)
- اقلام آنتیک و قدیمی مانند فرنیچر، ظروف شیشه‌ای، ظروف آشپزخانه، کرسنال‌های سربی، ظروف برنجی، الیازهای قلع و مس، سرامیک‌ها، ابزار و مصالح ساختمانی کهنه
- وظایف والدین یا مراقب که با سرب سروکار دارد، مانند نقاشی، نل دوانی، تولیدات فلزی، نوسازی ساختمان، تخریب یا تولید

برای جلوگیری از مسمومیت با سرب چه باید کرد؟

اطفال خود را از منابع سرب دور نگه دارید. اگر کرایه دار خانه‌ای هستید که قبل از سال 1978 ساخته شده، صاحبخانه شما باید قسمت‌های را که رنگ تخریش شده دارد، به روشی بدون سرب، ترمیم کند.

همچنین شما می‌توانید با نگهداری از خانه خود، پاک‌کاری کردن به طرز محفوظ، خوردن غذاهای سالم و توجه به سایر منابع سرب، از مسمومیت با سرب جلوگیری کنید.

نگهداری کردن

- متوجه رنگ‌های تخریش شده، کنده شده، ترک خورده یا خراب شده باشید.
- کلکین‌ها را بدرستی نصب کنید تا سطح هموار برای پاک‌کاری کردن داشته باشید.
- از روش‌های محفوظ برای کار با سرب استفاده کنید - مانند ریگمال‌تر و تخریش مرطوب.



پاک‌کاری کردن

- فقط از جاروی برقی داری فلتر هپا استفاده کنید و به آرامی جارو بزنید.
- کف زمین را با روی پاک‌تر پاک‌کاری کنید و برای پاک‌کاری لب کلکین‌ها و سطوح، از دستمال‌های مرطوب یکبارمصرف استفاده کنید.
- برای جلوگیری از وارد شدن خاک حاوی سرب به خانه، بوت‌ها را پشت دروازه بگذارید.
- سامان‌بازی اطفال را اغلب شستشوی کنید تا گرد سرب پاک شود.



غذای سالم بخورید

- به اطفال میوه، سبزیجات، لبنیات و همچنین غذاهای غنی از آهن بدهید.
- سبزیجات و سایر مواد غذایی رویدنی را در خاک بدون سرب بکارید.
- دست‌های اطفال را اغلب بشوئید، به خصوص قبل از غذا و قبل از خواب.
- میان وعده‌ها و وعده‌های غذایی اطفال را روی میز یا روی چوکی غذایشان سرو کنید.



مراقب سایر منابع سرب باشید

- آب آشامیدنی خود را بخاطر سرب آزمایش کنید. برای معلومات بیشتر به این آدرس مراجعه کنید healthvermont.gov/water/lead
- برای پخت و پز، نوشیدن و تهیه شیر خشک، آب را تا وقتی که سرد شود، باز بگذارید.
- به اطفال اجازه ندهید که در خاک نزدیک سرک‌ها و خانه‌های قدیمی بازی کنند.
- اجازه ندهید اطفال با کلیدهای فلزی بازی کنند.
- مواد غذایی را در قوطی‌های باز یا ظروف سفالی نگهداری نکنید.
- اطفال را از سرگرمی‌های خاصی مانند ساختن مرمی یا شیشه‌های رنگی دور نگه دارید.
- از محصولات که توسط کمیسیون محافظت از محصولات مصرف‌کننده فراخوان شده‌اند، آگاه باشید (www.cpsc.gov).



اطفال خود را بخاطر میزان سرب آزمایش کنید

آزمایش میزان سرب موجود در خون نشان می‌دهد که آیا طفل شما در معرض سرب قرار گرفته است یا خیر. طفل شما باید در سن 1 سالگی و دوباره در 2 سالگی آزمایش سرب خون بدهد.

کدام سوالی دارید؟

با پروگرام پیشگیری از مسمومیت با سرب به خانه‌های سالم یا Healthy Homes به 802-863-7220 یا 8550-439-800 (رایگان در ورمونت) تماس بگیرید یا به وبسایت healthvermont.gov/lead مراجعه کنید.



There is **no** safe level of lead in the body. Lead can harm anyone, but babies, young children and pregnant women are at special risk. The harm done by lead may never go away. Too much lead in children's bodies, or lead poisoning, can:

- Hurt their brain, kidneys and nervous system
- Slow down growth and development
- Make it hard to learn
- Damage hearing and speech
- Cause behavior problems

Lead Paint

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. Children may also eat, chew or suck on lead-painted objects like windowsills, toys or furniture.

Children can also breathe in lead dust during renovation projects or whenever lead paint is not properly sanded, scraped or burned.

Lead in Soil

Soil alongside older homes may contain lead from paint flaking off the outside of the building. Soil near roadways or driveways may also contain lead from car exhaust when leaded gasoline was used. Lead-contaminated soil can be brought into your home on shoes.

Lead in Drinking Water

Lead gets into drinking water as it moves through lead or galvanized iron pipes and fittings, lead solder, and brass or chrome fixtures.

Other Sources of Lead

- **Products and imported goods** such as keys, toys, jewelry, folk remedies and medicines, and imported food, candy, cosmetics and glazed pottery
- **Hobbies and crafts** involving car parts, stained glass, artists paints jewelry, pottery glazes, fishing sinkers, bullets and [old maple sugaring equipment](#)
- **Antiques and vintage goods** such as furniture, glassware, dishes, leaded crystal, brass, pewter, ceramics, tools and salvaged building materials
- **Parent's or caregiver's jobs** that involve lead such as painting, plumbing, metal production, building renovation, demolition, or manufacturing

What to do to prevent lead poisoning

Keep your children away from sources of lead. If you are a tenant in a house built before 1978, your landlord must look for chipping and peeling paint and fix it in a lead-safe way. You can also help prevent lead poisoning by maintaining your house in good condition, cleaning in a lead-safe way, eating healthy foods, and watching out for other sources of lead.

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



- Have your drinking water tested for lead. Learn more at 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).

Test your child for lead

A blood lead test will let you know if your child has been exposed to lead. Your child should have a blood lead test at age 1 and again at age 2.

Questions?

Call the Healthy Homes Lead Poisoning Prevention Program at 802-863-7220 or 800-439-8550 (toll-free in Vermont) or visit healthvermont.gov/lead.