

جلوگیری از مسمومیت سرب

مسمومیت سرب می تواند به شدت به سلامت روحی و جسمی اطفال آسیب برساند

منابع سرب بالقوه

رنگ های مخلوط با سرب



- در خانه های گهنة - 1978
- رنگ های تراشیده و پوست شده، گرد و خاک رنگ های مخلوط با سرب

خاک



- خاک در نزدیکی فرودگاه ها، کارخانه ها و باغ ها
- خوردن خاک، سنگ و یا گل سرشوی

لوازم آرایشی



- سرمه، کاجل و لوازم آرایشی همسال
- آن ممکن است حاوی سرب باشد

لوازم خانه



- عتیقه جات؛ ظروف و ارداتی
- کلید، باتری، بطور مثال در الکترونیک
- سرگرمی، به عنوان مثال رنگ آمیزی شیشه، وزن ماهیگیری

بازیچه ها



- بازیچه های گهنة و رنگ شده
- بازیچه های فلزی

طب سنتی یا یونانی



- بعضی از آنها حاوی سرب هستند: گرتا، آنزکون، پلوآه، گاسارد، بالی گلی و کاندو، بایاس سان. این همه دارو ها هستن

برای معلومات بیشتر به وبسایت <http://www.doh.wa.gov/lead> مراجعه نمایید و یا هم به شماره رایگان و محرم 222-1222-(800) تماس گرفته و طلب کمک گردید. با بیشتر از 200 لسان در دسترس است

جلوگیری از مسمومیت سرب

از اطفال تان محافظت نمایید

- معاینه سرب در خون همه کودکان تازه وارد را بعد از معاینه ابتدایی برای 6-3 ماه تکرار کنید
- منابع سرب را در خانه، مهد کودکان، مکاتب و یا در محل کار جستجو کنید
- اگر شما طفل نوزاد دارید و یا هم حامله هستید، با داکتر خود درباره معاینه سرب خون صحبت کنید

نظافت

محدود ساختن خاک



شستن دست ها



تمیز کردن



گام های ساده برای یک خانه پاک میتواند به صحت و سلامتی اطفال کمک کند

بوت های خود را در بیرون بکشید

لباس های خود را عوض کنید اگر در وظیفه در معرض سرب قرار دارید

دست ها و بازیچه ها را معمولاً با صابون و آب بشوئید

از آب، تکه های نمدا، دستمال مرطوب، مایع پاک کننده استفاده کنید اگر

میتوانید از جاروی برقی نمایی

تغذیه

آهن



کلسیم



ویتامین سی



یک رژیم غذایی سالم می تواند به محافظت از کودک شما در برابر

اثرات مضر سرب کمک کند

غذاهای مختلف با غنی از آهن، کلسیم و ویتامین تهیه کنید. مثلاً مرغ،

گوشت، ماهی، تخم مرغ، عدس، سبزیجات، میوه، شیر، پنیر، ماست