

پیشگیری از مسمومیت با سرب

مسمومیت با سرب می‌تواند آسیب جدی به سلامت کودک وارد کند.

منابع احتمالی سرب

خاک



- خاک نزدیک فرودگاه‌ها، کارخانه‌ها، بزرگراه‌ها، باغستان‌ها
- خوردن خاک، ریگ، گِل

رنگ ساخته‌شده از سرب



در خانه‌هایی که قبل از سال 1978 ساخته شده‌اند: رنگ کنده‌شده یا تراشه‌های رنگ؛ ذرات رنگ حاوی سرب

کالاهاى خانگى



- عتیقه‌ها، ظروف سفالی وارداتی
- کلیدها، باتری‌ها (مثلاً در لوازم الکترونیکی)
- لوازم سرگرمی (شیشهرنگی، ساخت وزنه
- قلاب ماهیگیری) san

لوازم آرایشی



- سرمه، kajal (کژال) یا kohl (کحل) ممکن است حاوی سرب باشد

داروهای سنتی



- بعضی از داروهای سنتی که مشخص شده است حاوی سرب است: greta (گرتا)، azarcon (ازارکان)، paylooah (پیلوا)، ghasard (گزارد)، bali goli (بالی گولی)، kandu (کندو)، ba-baw- (بابانوسان) و daw tway (داتوی).

اسباب‌بازی‌ها



- اسباب‌بازی‌های رنگ‌شده قدیمی
- اسباب‌بازی‌های فلزی قدیمی
- جواهر مصنوعی/ارزان

پیشگیری از مسمومیت با سرب

مسمومیت با سرب می‌تواند آسیب جدی به سلامت کودک وارد کند.

منابع احتمالی سرب

خاک



- خاک نزدیک فرودگاه‌ها، کارخانه‌ها، بزرگراه‌ها، باغستان‌ها
- خوردن خاک، ریگ، گِل

رنگ ساخته‌شده از سرب



در خانه‌هایی که قبل از سال 1978 ساخته شده‌اند: رنگ کنده‌شده یا تراشه‌های رنگ؛ ذرات رنگ حاوی سرب

کالاهاى خانگى



- عتیقه‌ها، ظروف سفالی وارداتی
- کلیدها، باتری‌ها (مثلاً در لوازم الکترونیکی)
- لوازم سرگرمی (شیشهرنگی، ساخت وزنه
- قلاب ماهیگیری) san

لوازم آرایشی



- سرمه، kajal (کژال) یا kohl (کحل) ممکن است حاوی سرب باشد

داروهای سنتی



- بعضی از داروهای سنتی که مشخص شده است حاوی سرب است: greta (گرتا)، azarcon (ازارکان)، paylooah (پیلوا)، ghasard (گزارد)، bali goli (بالی گولی)، kandu (کندو)، ba-baw- (بابانوسان) و daw tway (داتوی).

اسباب‌بازی‌ها



- اسباب‌بازی‌های رنگ‌شده قدیمی
- اسباب‌بازی‌های فلزی قدیمی
- جواهر مصنوعی/ارزان

پیشگیری از مسمومیت با سرب

مسمومیت با سرب می‌تواند آسیب جدی به سلامت کودک وارد کند.

منابع احتمالی سرب

خاک



- خاک نزدیک فرودگاه‌ها، کارخانه‌ها، بزرگراه‌ها، باغستان‌ها
- خوردن خاک، ریگ، گِل

رنگ ساخته‌شده از سرب



در خانه‌هایی که قبل از سال 1978 ساخته شده‌اند: رنگ کنده‌شده یا تراشه‌های رنگ؛ ذرات رنگ حاوی سرب

کالاهاى خانگى



- عتیقه‌ها، ظروف سفالی وارداتی
- کلیدها، باتری‌ها (مثلاً در لوازم الکترونیکی)
- لوازم سرگرمی (شیشهرنگی، ساخت وزنه
- قلاب ماهیگیری) san

لوازم آرایشی



- سرمه، kajal (کژال) یا kohl (کحل) ممکن است حاوی سرب باشد

داروهای سنتی



- بعضی از داروهای سنتی که مشخص شده است حاوی سرب است: greta (گرتا)، azarcon (ازارکان)، paylooah (پیلوا)، ghasard (گزارد)، bali goli (بالی گولی)، kandu (کندو)، ba-baw- (بابانوسان) و daw tway (داتوی).

اسباب‌بازی‌ها



- اسباب‌بازی‌های رنگ‌شده قدیمی
- اسباب‌بازی‌های فلزی قدیمی
- جواهر مصنوعی/ارزان

برای کسب اطلاعات بیشتر از صفحه <http://www.doh.wa.gov/lead> بازدید کنید یا برای دریافت کمک محرمانه رایگان به بیش از 200 زبان موجود با Washington Poison Center تماس بگیرید: (800) 222-1222



برای کسب اطلاعات بیشتر از صفحه <http://www.doh.wa.gov/lead> بازدید کنید یا برای دریافت کمک محرمانه رایگان به بیش از 200 زبان موجود با Washington Poison Center تماس بگیرید: (800) 222-1222



برای کسب اطلاعات بیشتر از صفحه <http://www.doh.wa.gov/lead> بازدید کنید یا برای دریافت کمک محرمانه رایگان به بیش از 200 زبان موجود با Washington Poison Center تماس بگیرید: (800) 222-1222



پیشگیری از مسمومیت با سرب

از کودکانتان محافظت کنید

- در مورد کلیه کودکان پناهجوی تازه وارد، 3 تا 6 ماه پس از اولین آزمایش خون، آزمایش را تکرار کنید.
- در خانه، مدرسه یا محل کار مراقب منابع سرب باشید.
- اگر کودک خردسالی دارید یا حامله هستید، با پزشکتان در مورد آزمایش میزان سرب خون صحبت کنید.

تمیز کردن

تمیز کردن با رطوبت



شستشو



کاهش گردوغبار



کارهای ساده‌ای که می‌توانند به داشتن خانه‌ای تمیز کمک کنند:
نگه داشتن کفش‌ها دم در.
تعویض لباس‌ها اگر در محل کار در معرض سرب بوده‌اید.
شستشوی مکرر دست‌ها و اسباب‌بازی‌ها با آب و صابون.
استفاده از آب، پارچه‌های خیس و دستمال‌های مرطوب و اجتناب از گردگیری بدون استفاده از آب.
در صورت امکان، برای جارو کردن از جاروبرقی با فیلتر HEPA استفاده کنید.

تغذیه

ویتامین ث



کلسیم



آهن



رژیم غذایی سالم می‌تواند به محافظت از کودک شما در برابر اثرات مضر سرب کمک کند.
غذاهای متنوعی سرشار از آهن، کلسیم و ویتامین‌ها تهیه کنید.
مرغ، گوشت، ماهی، تخم مرغ، عدس، سبزی‌های برگ‌دار، میوه، شیر، پنیر و ماست نمونه‌هایی از این غذاها هستند.

پیشگیری از مسمومیت با سرب

از کودکانتان محافظت کنید

- در مورد کلیه کودکان پناهجوی تازه وارد، 3 تا 6 ماه پس از اولین آزمایش خون، آزمایش را تکرار کنید.
- در خانه، مدرسه یا محل کار مراقب منابع سرب باشید.
- اگر کودک خردسالی دارید یا حامله هستید، با پزشکتان در مورد آزمایش میزان سرب خون صحبت کنید.

تمیز کردن

تمیز کردن با رطوبت



شستشو



کاهش گردوغبار



کارهای ساده‌ای که می‌توانند به داشتن خانه‌ای تمیز کمک کنند:
نگه داشتن کفش‌ها دم در.
تعویض لباس‌ها اگر در محل کار در معرض سرب بوده‌اید.
شستشوی مکرر دست‌ها و اسباب‌بازی‌ها با آب و صابون.
استفاده از آب، پارچه‌های خیس و دستمال‌های مرطوب و اجتناب از گردگیری بدون استفاده از آب.
در صورت امکان، برای جارو کردن از جاروبرقی با فیلتر HEPA استفاده کنید.

تغذیه

ویتامین ث



کلسیم



آهن



رژیم غذایی سالم می‌تواند به محافظت از کودک شما در برابر اثرات مضر سرب کمک کند.
غذاهای متنوعی سرشار از آهن، کلسیم و ویتامین‌ها تهیه کنید.
مرغ، گوشت، ماهی، تخم مرغ، عدس، سبزی‌های برگ‌دار، میوه، شیر، پنیر و ماست نمونه‌هایی از این غذاها هستند.

پیشگیری از مسمومیت با سرب

از کودکانتان محافظت کنید

- در مورد کلیه کودکان پناهجوی تازه وارد، 3 تا 6 ماه پس از اولین آزمایش خون، آزمایش را تکرار کنید.
- در خانه، مدرسه یا محل کار مراقب منابع سرب باشید.
- اگر کودک خردسالی دارید یا حامله هستید، با پزشکتان در مورد آزمایش میزان سرب خون صحبت کنید.

تمیز کردن

تمیز کردن با رطوبت



شستشو



کاهش گردوغبار



کارهای ساده‌ای که می‌توانند به داشتن خانه‌ای تمیز کمک کنند:
نگه داشتن کفش‌ها دم در.
تعویض لباس‌ها اگر در محل کار در معرض سرب بوده‌اید.
شستشوی مکرر دست‌ها و اسباب‌بازی‌ها با آب و صابون.
استفاده از آب، پارچه‌های خیس و دستمال‌های مرطوب و اجتناب از گردگیری بدون استفاده از آب.
در صورت امکان، برای جارو کردن از جاروبرقی با فیلتر HEPA استفاده کنید.

تغذیه

ویتامین ث



کلسیم



آهن



رژیم غذایی سالم می‌تواند به محافظت از کودک شما در برابر اثرات مضر سرب کمک کند.
غذاهای متنوعی سرشار از آهن، کلسیم و ویتامین‌ها تهیه کنید.
مرغ، گوشت، ماهی، تخم مرغ، عدس، سبزی‌های برگ‌دار، میوه، شیر، پنیر و ماست نمونه‌هایی از این غذاها هستند.