

10 طرق لوقاية طفلك من تسمم الرصاص

قد يكون لتسمم الرصاص تأثيرًا دائمًا على أطفالك، بدءًا من معدل الذكاء المنخفض وصولًا إلى المشاكل السلوكية، ويحدث هذا التسمم عندما يتعرض الأشخاص للرصاص - الموجود عادةً في الطلاء والأتربة والترربة والماء - لاسيما في المنازل المشيدة قبل عام 1978. إليك بعض الإجراءات البسيطة التي قد تساعدنا جميعًا في القضاء على الرصاص في بيتسبرغ.

6- التنظيف

لتقليل غبار الرصاص، استخدم ممسحة أو إسفنجة أو منشفة ورقية بالماء ومنظف على الأرضيات وإطارات النوافذ وحوافها أسبوعيًا



1. صيانة الطلاء

تحقق بصفة دورية من وجود أي طلاء متكسر أو متصدع أو به تقشير



7- التغطية

تأكد من تغطية التربة العارية واستخدم أحواض بستنة مرتفعة



2. الشرب

استخدم قنينة مياه معتمدة من NSF أو فلتر مثبت على صنوبر لإزالة الرصاص من الماء، لاسيما أثناء تنبيه الغليان.



8- اللعب الآمن

قد تحتوي ألعاب الأطفال الخشبية القديمة والحلى البلاستيكية زهيدة الثمن والأواني الفخارية المستوردة من الخارج على رصاص



3. استخدام ماء الصنبور البارد

استخدم الماء البارد في الشرب والطهي - وابتعد دائمًا عن ماء الصنبور الساخن - لاسيما عند تحضير حليب الأطفال



9- الخضوع للفحص

يجب أن يخضع أطفالك ومنزلك والماء الذي تستخدمه والترربة لفحص الرصاص



4. غسل اليدين

تأكد من غسل يد الأطفال قبل الأكل، خاصةً بعد اللعب في الأتربة



10- التغذية الجيدة

قد تساعد الأطعمة الغنية بالحديد والكالسيوم وفيتامين ج والأطعمة ذات الدهون المنخفضة في منع امتصاص الرصاص



5. عتبة مرتفعة

استخدم ممسحة أحذية عند مدخل منزلك أو اجعل منزلك خالٍ من الأحذية



القضاء على الرصاص في بيتسبرغ

لمعرفة المزيد أو للحصول على مساعدة أو اتخاذ إجراء، يُرجى زيارة الرابط: Gettheleadoutpgh.org