

الأمهات الحوامل

التسمم بالرصاص يحدث بسبب بلع أو تنفس الرصاص.
والرصاص يمكن أن ينتقل من الأم إلى طفلها
الذي لم يولد بعد.

إن نسبة كبيرة من الرصاص في جسمك يمكن أن:

- تعرضك إلى خطر الإجهاض
- تتسبب في أن يولد طفلك مبكراً جداً أو صغيراً جداً
- تؤذي الدماغ والكلية والجهاز العصبي لطفلك
- تسبب مشاكل تعليمية وسلوكية لطفلك

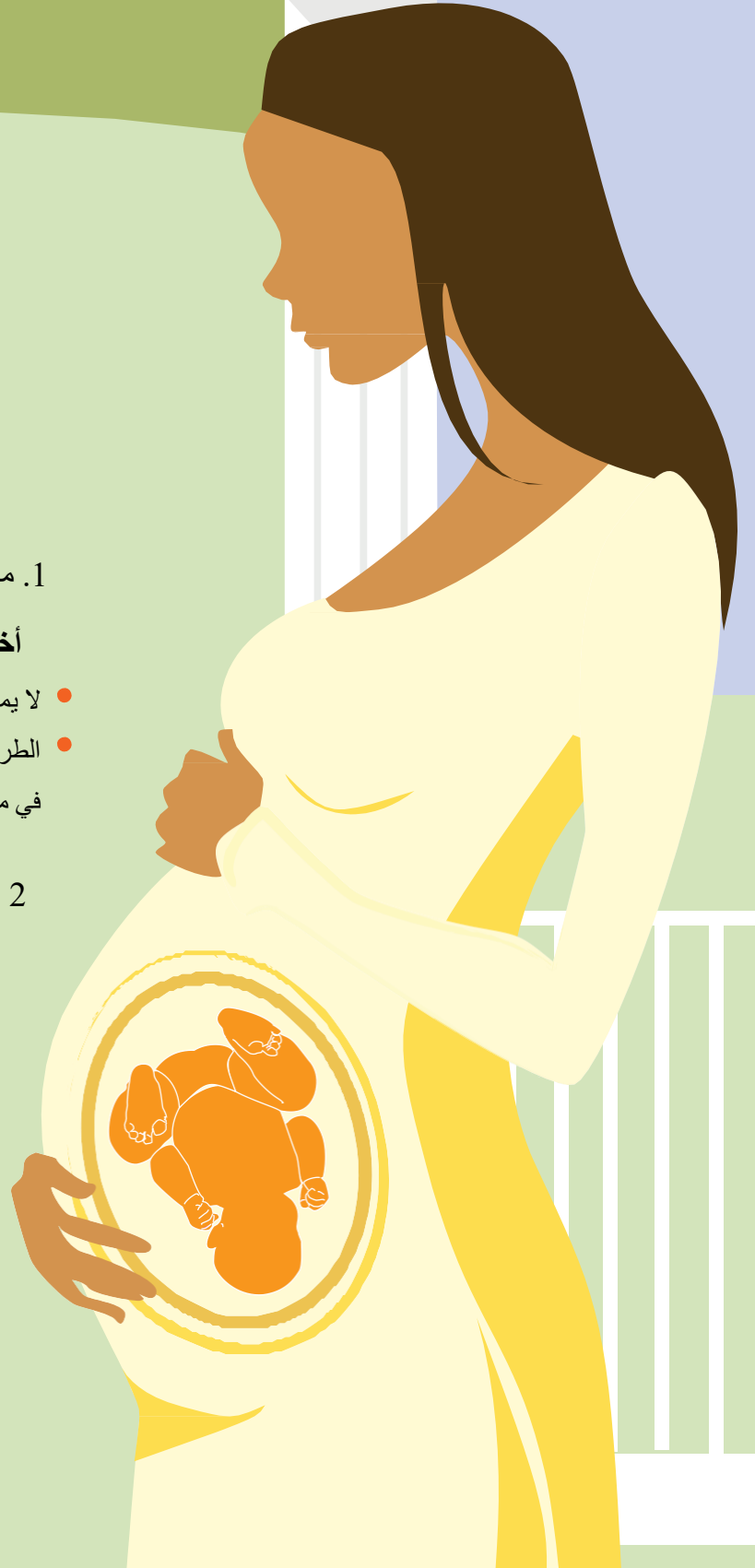
1. ما يمكنك القيام به:

أخضعي مياهك لاختبار الرصاص.

- لا يمكنك أن تري، أو تشمي أو تتذوقي الرصاص في المياه.
- الطريقة الوحيدة لمعرفة ما هي مستويات الرصاص في منزلك هي إخضاع مياهك لاختبار الرصاص في المختبر.

2. استخدام المياه المعبأة في زجاجات.

الخيار الأكثر أماناً للنساء الحوامل والأطفال دون سن 6 سنوات من العمر هو استخدام المياه المعبأة في زجاجات للشرب والطبخ أو صنع الوصفات. يمكن أن تستخدم المياه المفلترة فقط إذا كان الفلتر الخاص بك معتمداً من المؤسسة الوطنية للعلوم (NSF) لإزالة الرصاص وعليك اتباع جميع التعليمات حول كيفية استخدامه/ وموعد تغييره.



نصيحة:

تتوفر مجاناً المياه المعبأة في زجاجات، وفلاتر تنقية المياه المعتمدة من قبل المؤسسة الوطنية للعلوم NSF، ومجموعات اختبار المياه في مواقع الموارد المائية في أنحاء فلينت. اتصلي بالطريق المتحد 1-1-2 لمعرفة الموقع القريب منك.

3

إعرفي متى تستخدمين المياه غير المفلترة.

- إنها آمنة لغسيل الأطباق والزجاجات واللبات (البزازات) واللعب في كثير من الأحيان بالماء والصابون بدون فلتر طالما كنت تجفيفها تماماً قبل الاستخدام.
- يمكن استخدام المياه غير المفلترة للاستحمام والاعتسال، ولكن كوني حذره حتى لا يدخل ماء في فم طفلك أو السماح له بشرب الماء من الحوض.

4

تناولي الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم والحديد وفيتامين ج.

هذه الأطعمة قد تساعد على حمايتك وحماية طفلك الذي لم يولد بعد.

- الكالسيوم يوجد في اللبن والزبادي والجبن والخضر الورقية الخضراء مثل السبانخ.
- الحديد يوجد في اللحوم الحمراء الخالية من الدهون، والفاصوليا، والحبوب، والسبانخ.
- فيتامين ج يوجد في البرتقال والفلفل الأخضر والأحمر، والبروكلي، والطماطم، والعصائر.

5

تحديثي مع طبيبك.

- إختبار الرصاص في الدم متاح. تحديثي مع طبيبك أو دائرة الصحة المحلية لمعرفة المزيد.

لمزيد من المعلومات حول حماية نفسك وأسرتك من الرصاص، قومي بزيارة الموقع www.michigan.gov/flintwater.

لمزيد من المعلومات حول الرصاص في منزلك وما يمكنك القيام به، اتصلي بدائرة الصحة والخدمات البشرية بميشيغان على 1-888-322-4453 أو قومي بزيارة الموقع www.michigan.gov/lead.

يمكن للمقيمين في فلينت الاتصال بإدارة مياه مدينة فلينت لاختبار المياه مجاناً، 810-787-6537، أو الحصول على واحد من موقع موارد مائية.



دائرة الصحة
بمقاطعة جينسي
صحتك هي عملنا



دائرة الصحة والخدمات البشرية بميشيغان