

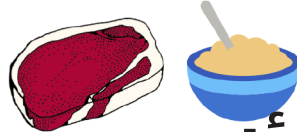
الوقاية من التعرض للرمصاص

التغذية



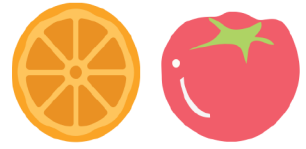
الكالسيوم

الحليب واللبن والجبن والخضار الورقية الخضراء، والتوفو، والسلمون المعلب



الحديد

اللحوم الحمراء الخالية من الدهون، السمك والدجاج، والحديد المحصنة الحبوب، والفواكه المجففة والبقول



فيتامين C

(البرتقال، الطماطم، الفلفل الأخضر، القرنبيط، الكيوي، الفراولة)

أمثلة من المواد الغذائية التي يمكن أن تساعد في حماية الجسم من امتصاص الرصاص

الطهي ومياه الشرب



جميع الأشخاص الآخرين يمكنهم استخدام المياه المصفاة أو المعبأة في زجاجات

قم بتشغيل المياه الباردة فقط من خلال الفلتر

قم بغلي الماء المصفى فقط



المياه المعبأة في زجاجات للأطفال دون سن 6 والأمهات الحوامل / المرضعة

في المنزل



قم بتنظيف أجهزة التهوية الخاصة بك أسبوعياً



قم بإجراء اختبار للمياه الخاصة بك



يمكن استخدام معقمه للتنظيف



إغسل يديك بانتظام

لمزيد من المعلومات زوروا موقع www.gchd.us

اختبار الرصاص في الدم

حقائق اختبار الرصاص في الدم

دائماً

إستخدم التغذية السليمة و المياه المصفاة أو المعبأة

قم بمناقشة النتائج مع طبيبك

إذا كانت نتائج الرصاص منخفضة، قم بإعادة الاختبار في 6 أشهر

عند تعرضك للرصاص، فإنه يبقى في دمك لمدة 30 يوماً

ثم يتم إمتصاص الرصاص إلى داخل جسمك

افتراض أنك تعرضت للرصاص في الماضي

النتائج تظهر فقط التعرض الحديث

من الذي ينبغي أن يأخذ الاختبار



الأمهات المرضعات



المرأة الحامل



الأطفال

أين يمكن الحصول على الاختبار

أحداث الرصاص الإجتماعية للأطفال أو

Burton Health Center
3373 S. Saginaw Street
(810)257-3833

أحداث الرصاص الإجتماعية للكبار أو

GCHD Primary Care Clinic
630 S. Saginaw St.
(810)257-3445

قم بزيارة مديرية الصحة في مقاطعة جينييسي

أو

أطلب من طبيبك أن يجري لك اختباراً للدم



لا يوجد أي تكاليف تدفع من جيبك الخاص

لمزيد من المعلومات اتصلوا على (810)257-3833