

# تواجد الزرنيخ في مياه الشرب



إن شرب الماء هو إحدى الطرق التي قد تتعرضوا بها للزرنيخ. يمكن أن يسبب الزرنيخ أضراراً بصحتكم.

استفيدوا من الحقائق حول الزرنيخ لمعرفة ما إذا كان عليكم التفكير في اختبار مياه الشرب التي تشربونها لحماية صحتكم.

## كيف يصل الزرنيخ إلى مياه الشرب

يتواجد الزرنيخ بشكل طبيعي في التربة والصخور وكان يُستخدم على نطاق واسع في المنتجات مثل المبيدات الحشرية. انتقال الزرنيخ عبر التربة والصخور هي الطريقة الأكثر شيوعاً لوصول الزرنيخ إلى البحيرات والأنهار والمياه الجوفية التي تصبح مياه الشرب التي تشربونها.

تحتوي معظم المناطق في ميشيغان على الزرنيخ الطبيعي في مياهها الجوفية. وفي بعض هذه المناطق، تُعتبر مستويات تواجد الزرنيخ فيها مرتفعة.

## مشاكل تواجد الزرنيخ في مياه الشرب

يمكن أن يكون الزرنيخ ضاراً بصحتكم. توصي Michigan Department of Health and Human Services (MDHHS) بأنه إذا قمتم باختبار مياهكم وتمّ الكشف عن تواجد الزرنيخ فيها بمستوى أقل من 0,010 ملغم / لتر، فيجب أن تأخذوا بعين الاعتبار استخدام مُرشّح (فلتر) مياه الشرب.

إذا تمّ الكشف عن تواجد الزرنيخ بمستوى يزيد عن 0,010 ملغم / لتر؛ فاحرصوا على عدم استخدام مياهكم للشرب والطبخ وخط حليب الرضاعة الاصطناعي المُجفّف للأطفال الرضع حتى تقللوا من تعرّضكم للزرنيخ.

يمكن أن يسبب لكم شرب المياه التي تحتوي على نسبة عالية من الزرنيخ التالي:

- اسمرار البشرة.
- ظهور مسامير صغيرة أو تآليل على راحة اليدين وباطن القدمين وأجزاء أخرى من الجسم.
- أمراض القلب والأوعية الدموية.
- ارتفاع احتمال الإصابة بسرطان الجلد والكبد والمثانة والرئة.
- ألم المعدة.
- غثيان
- تقيؤ (استفراغ).
- إسهال.

إمدادات المياه من نظام ماء خاص  
Private water supply

إمدادات المياه من أنظمة مياه عامة  
Public water supply



# كيف تعرفون ما إذا كان الزرنيخ متواجداً في مياه الشرب التي تشربونها

الخطوة الأولى (1): تعرّفوا من أين تأتي مياهكم.

- تعرّفوا على أنواع إمدادات المياه المختلفة لكي تحدّدوا من أين تأتي مياهكم بزيارة [Michigan.gov/CareforMiDrinkingWater](http://Michigan.gov/CareforMiDrinkingWater).
- الخطوة الثانية (2): اتصلوا بدائرة الصحة المحليّة التابعين لها أو بمختبر مياه شرب مُعتمد من أجل اختبار مياه الشرب التي تشربونها.

- إذا كنتم تستمدّون مياه منزلكم من إمدادات مياه عامة، فقد يتمّ فعلاً إجراء تحاليل على جودة المياه التي تصل منزلكم على نحو منتظم بحثاً عن مواد ملوّثة معيّنة. ينبغي على الذين يستمدّون مياه منازلهم من إمدادات مياه عامة أن يتحقّقوا من نتائج تحاليل جودة المياه مع مؤسسة إمداد المياه المحليّة التابعين لها.
- إذا كان سكنكم يستمدّ مياهه من بئر مياه خاص، فإن مسؤولية اختبار وتحليل جودة مياه البئر تقع على عاتقكم. يجب عليكم الاتصال بدائرة الصحة المحليّة التابعين لها لاختبار مياه الشرب التي تشربونها. يمكنكم إيجاد قائمة بدوائر الصحة المحليّة في ميشيغان بالذهاب إلى الموقع الإلكتروني [bit.ly/MiHealthDepartment](http://bit.ly/MiHealthDepartment). يمكنكم إيجاد أقرب مختبر مياه شرب مُعتمد بزيارة الموقع الإلكتروني [Michigan.gov/EGLElab](http://Michigan.gov/EGLElab) ثم النقر على "Certifications" (شهادات الاعتمادات) للحصول على قائمة بأسماء المختبرات.

الخطوة الثالثة (3): فهم نتيجة اختبار الزرنيخ في مياه الشرب.

- توصي MDHHS بأنه إذا قمتم باختبار مياهكم وتمّ الكشف عن تواجد الزرنيخ فيها بمستوى أقلّ من 0,010 ملغم / لتر، فيجب أن تأخذوا بعين الاعتبار استخدام مُرشّح مياه الشرب. إذا تمّ الكشف عن تواجد الزرنيخ بمستوى يزيد عن 0,010 ملغم / لتر؛ فأحرصوا على عدم استخدام مياهكم للشرب والطبخ وخط حليب الرضاعة الاصطناعي المُجفّف للأطفال الرضع حتى تقلّوا من تعرّضكم للزرنيخ.

## أشياء يمكنكم القيام بها لتقليل تواجد الزرنيخ في مياه الشرب التي تشربونها

استمدّوا مياه منزلكم بوصولها إلى إمدادات المياه العامة في المجتمع.

- إذا كان منزلكم يستمدّ مياهه من بئر مياه خاص، فاستفسروا ما إذا كان هناك نظام إمدادات مياه عامة بالقرب منكم. قد تتمكنوا من توصيل منزلكم به.



خذوا في عين الاعتبار استخدام نظام معالجة المياه.

- من المهمّ جداً تحديد نظام المعالجة المناسب لمياه منزلكم. اتصلوا بدائرة الصحة المحليّة التابعين لها، أو بـ MDHHS أو زيارة الموقع الإلكتروني لـ MDHHS على العنوان التالي [Eh.Michigan.gov/DWFilters](http://Eh.Michigan.gov/DWFilters) للحصول على معلومات تساعدكم على تحديد نظام المعالجة الذي يتناسب مع احتياجات أسرتكم وميزانيتكم.
- لتقليل تعرّضكم للزرنيخ من مياه الشرب، توصي MDHHS باستخدام نظام معالجة مُعتمد وفقاً لمعيار **NSF/ANSI standard 53** أو **NSF/ANSI standard 58** مع الادّعاء بأنه يقلّل من الزرنيخ. اتّبِعوا إرشادات الشركة المصنّعة لشؤون التركيب والصيانة.
- تحتاج أنظمة المعالجة إلى صيانة منتظمة لكي تظلّ فعّالة. توصي MDHHS باختبار مياه الشرب بشكل روتيني بعد تركيب نظام المياه للتأكد من انخفاض الزرنيخ. اتصلوا هاتفياً بـ MDHHS على الرقم 800-648-6942 إذا كان لديكم أي سؤال حول نتائج الاختبار الخاص بكم.
- تمّ تصميم وُضِع المُرشّحات لتقليل الزرنيخ، إلّا أنها لا تضمن إزالة الزرنيخ بشكل كامل من مياه الشرب التي تشربونها. لهذا، من المهمّ جداً أن تحرصوا على اتّباع تعليمات الشركة المصنّعة للمرشّح.



استبدال بئر المياه السكني الخاص بكم

- قد يكون من الممكن حفر بئر جديد للعثور على مستوى أقلّ من الزرنيخ. يجب عليكم الاتصال بدائرة الصحة المحليّة التابعين لها لاختبار مياه الشرب التي تشربونها.



## للحصول على مزيد من المعلومات:

Michigan Department of Health and Human Services

1-800-648-6942

[Michigan.gov/CareforMiDrinkingWater](http://Michigan.gov/CareforMiDrinkingWater)

List of Michigan Local Health Departments

قائمة بدوائر الصحة المحليّة

[bit.ly/MiHealthDepartment](http://bit.ly/MiHealthDepartment)

Michigan Department of Environment,

Great Lakes, and Energy - إدارة البيئة

والبحيرات العظمى والطاقة لولاية ميشيغان

[Michigan.gov/DrinkingWater](http://Michigan.gov/DrinkingWater)

[Michigan.gov/WaterWellConstruction](http://Michigan.gov/WaterWellConstruction)

Laboratory Services - الخدمات المخبرية

[Michigan.gov/EGLElab](http://Michigan.gov/EGLElab)



لن تميّز (MDHHS) Michigan Department of Health and Human Services ضد أي فرد أو مجموعة على أساس العرق أو الأصل القومي أو اللون أو الجنس أو الإعاقة أو الدين أو العمر أو الطول أو الوزن أو الحالة العائليّة أو الاعتبارات الحزبيّة أو المعلومات الوراثيّة. يشمل التمييز القائم على أساس الجنس، على سبيل المثال لا الحصر، التوجّه الجنسي، والهوية الجنسيّة، والتعبير الجنسي، والخصائص الجنسيّة، والحمل.