

## مياه منطقة فلينت ملوثة بالرصاص

## معلومات عامة

- إن معدلات الرصاص الموجودة في مياه الشرب للمنازل قد تؤثر على صحة الأطفال.
- حتى الكميات الضئيلة من الرصاص يمكنها إيذاء صحة الأطفال لأنهم لا يزالون في طور النمو.
- الراشدون أقل عرضة للأذى من معدلات الرصاص الموجودة في المياه.
- قوموا بتصفية مياه الشرب بواسطة مصفاة موافق عليها من قبل مؤسسة الصرف الصحي الوطنية (NSF).
- يمكنكم الحصول على مصفاة موافق عليها من مؤسسة الصرف الصحي الوطنية مجاناً إذا كنتم تستعملون مياه مدينة فلينت.
- يرجى الاتصال على الرقم 1-1-2 للاستفسار عن مكان الحصول على مصفاة مياه مجانية.
- يمكن لبعض المصافي إزالة ما يقارب 99 بالمائة من الرصاص الموجود في المياه عند استعماله بشكل صحيح. للتأكد أن المصفاة التي لديكم تزيل أكبر نسبة رصاص ممكنة، يرجى اتباع التعليمات المرفقة بها بعناية.
- عالجوا/مرروا فقط المياه الباردة من خلال المصفاة.
- غيروا خرطوشة (كارتريدج) المصفاة بشكل متكرر كما هو مشار ضمن التعليمات.
- حتى بعد تغيير جهاز توزيع المياه، قد يستغرق الأمر فترة قبل أن تلاحظوا انخفاض معدل الرصاص في مياه منزلكم.
- من الصعب تفادي مادة الرصاص بشكل كامل. يمكن تواجدها في أنابيب المياه وفي الحفريات النحاسية، في طلاء الجدران القديم، في التربة، في بعض مواقع الأشغال، وفي المعادن المستعملة في بعض الهويات.

نصائح من أجل تحصين منازلكم  
من مادة الرصاص

هناك عدة خطوات يمكنكم إتخاذها للحفاظ على صحتكم وصحة أسرركم. يرجى اتباع النصائح التالية لمعرفة المزيد حول كيفية الحفاظ على صحتكم:

## مصافي المياه (فلتر)

- قوموا بإجراء فحص المياه مجاناً. إتصلوا بالرقم 1-1-2.
- استعملوا مصفاة للمياه. إتصلوا بالرقم 1-1-2 للحصول على مصفاة مجانية.
- إذا لم يكن لديكم مصفاة، استعملوا قوارير المياه للشرب أو لتحضير حليب الأطفال.
- استعملوا مياه باردة ومصفاة للطبخ.
- اغسلوا الفواكه والخضار بمياه مصفاة.
- إذا اضطررتم لاستعمال مياه غير مصفاة، دعوها تتدفق لمدة خمس دقائق قبل استعمالها. ولتوفير المياه والوقت، يمكنكم ملء ما استطعتم من الأواني عندما تدعون المياه تتدفق لفترة خمس دقائق.
- أفرغوا سخان المياه بشكل منتظم، وذلك للتخلص من أي رصاص قد يكون متراكماً. إتبعوا تعليمات الشركة الصانعة أو راجعوا خبيراً مجازاً في هذا المجال للمساعدة.

## التنظيف

- غسّلوا الصحن، زجاجات الحليب والألعاب بمياه غير مصفاة، ولكن قوموا بتنظيفها قبل الاستعمال.
  - لا بأس باستعمال مياه الحنفية الغير مصفاة لمسح الأراضي أو تنظيف أسطح طاولات المطبخ.
  - من الأمان أن تغسلوا ملابسكم في الغسالة والنشافة كالعادة.
  - استعملوا ممسحة الأرجل عند الباب، واخلعوا أذيتكم عندما تكونون في الداخل.
  - تنظيف السجاد بالمكنسة الكهربائية قد يسحب المزيد من غبار الرصاص إلى سطح السجاد. استعملوا مكنسة غير كهربائية لتنظيف السجاد.
  - نظفوا عتبات النوافذ وأماكن اللعب غالباً بمناشف ورقية وماء وصابون.
- مادة الرصاص في المياه
- بالرغم من أن لون المياه لديكم قد يكون مختلفاً أحياناً، إلا أن ذلك ليس بسبب الرصاص. من الضروري أن تتذكروا الأمور التالية:
  - لا يمكنكم رؤية، تشقّق رائحة أو تنوّق الرصاص في المياه.
  - مادة الرصاص لا تحدث تغييراً في لون المياه.
  - الطريقة الوحيدة لمعرفة مستويات الرصاص في منزلكم هي عن طريق إجراء فحص المياه لديكم.
- مادة الرصاص في الدم
- إذا كان أطفالكم يقيمون في منطقة فلينت أو يذهبون إلى مدرسة أو دار حضّانة في مدينة فلينت، فيجب إجراء فحص مستوى الرصاص في الدم لكل منهم.
  - يجب مراجعة طبيبك بخصوص إجراء الفحوصات.
  - إجراء الفحص متوفر مجاناً لدى دائرة الصحة التابعة لمقاطعة جيناسي. إتصلوا بالرقم 1-1-2 إذا احتجتم للمساعدة في الوصول إلى هناك.
  - إذا كنتم حاملاً أو مرضعة، وأنت نتيجة فحص مستوى الرصاص في دمك سلبية، فمن الأمان أن تتابعي الإرضاع.
  - إذا كنتم حاملاً أو مرضعة، وأنت نتيجة فحص مستوى الرصاص في دمك إيجابية، فراجع طبيبك بخصوص سلامة الرضاعة.

## نصائح من أجل تحصين منازلكم من مادة الرصاص

### في الحمام

- إستعملوا مياه مصفاة لتنظيف أسنان أطفالكم.
- يمكن للراشدين أن يستعملوا المياه الغير مصفاة في تنظيف أسنانهم.
- يمكنكم استعمال المياه الغير مصفاة في الاغتسال أو الاستحمام، ولكن لا تدعوا الأطفال يبتلعون الماء وهم يلعبون في حوض الاستحمام.
- لقد بينت دراسات أجراها مركز التوجيه والوقاية من الأمراض أن بإمكان الوالدين أن يدعوا أطفالهم يستحمون في حوض الاستحمام ولكن يجب أن يقتصر الوقت فيه على الاستحمام فقط لا على السماح للأطفال باللعب في الماء لأوقات طويلة.
- مادة الرصاص لا تتسبب بالطفح أو بالمشاكل الجلدية. ولكن إذا كانت مستويات الكلور أو المنظفات الأخرى في المياه مرتفعة، قد تتسبب بالحكة أو جفاف الجلد (بشكل يشبه ما قد يحدث من أثر السباحة)

### العناية بالحيوانات الأليفة

- إستعملوا المياه المصفاة من الحنفية لوعاء الماء الخاص بالحيوانات المنزلية.
- يمكنكم استعمال المياه الغير مصفاة من الحنفية لتغسيل الحيوانات المنزلية.
- إذا لاحظتم تغييراً في سلوك الحيوان المنزلي، راجعوا الطبيب البيطري.

### الحمية السليمة

- تناولوا الأطعمة الغنية بالحديد، الكالسيوم والفيتامين ج.
- إغسلوا أيديكم بالصابون والماء الفاتر قبل تناول الطعام.
- إذا أردتم ماكولات طازجة وصحية، إتصلوا بمكتب الويك (WIC) على الرقم 810-237-4537، أو على هيئة المساعدات الغذائية (SNAP)، حيث تتقدمون بالطلب على الموقع الإلكتروني [www.michigan.gov/mibridges](http://www.michigan.gov/mibridges)، أو زيارة المكتب المحلي لدائرة الصحة والخدمات الإنسانية في ولاية ميشيغن.

### المصادر الجيدة للحديد تشمل:

- اللحم الهبر، الأسماك، الدجاج
- حبيبات الفطور المدعمة بالحديد
- الفواكهة المجففة (الزبيب، الخوخ المجفف)

### المصادر الجيدة للكالسيوم تشمل:

- الحليب
- اللبن الرائب
- الجبنة
- الخضروات الورقية مثل السبانخ والكرنب (kale, collard greens)

### المصادر الجيدة للفيتامين ج تشمل:

- البرتقال، عصير البرتقال
- الجريب فروت، عصير الجريب فروت
- الطماطم، عصير الطماطم
- الفلفل الأخضر

### معلومات حول مادة الرصاص

التركيز الأساسي لفريق التلبية في أزمة فلينت هو على تلوث المياه بمادة الرصاص. بالإضافة إلى المياه، طالما كان العلماء قلقين بخصوص كافة مصادر الرصاص، منها طلاء الجدران، الغبار، التربة، إلخ.

### طلاء الجدران المحتوي على الرصاص

- البيوت المبنية قبل العام 1978، طلاء جدرانها يحتوي على الأرجح على مادة الرصاص، وذلك في الداخل والخارج على حدٍ سواء.
- طلاء الجدران القديم هو أكثر الطرق احتمالاً ليتعرض فيها الأطفال لمادة الرصاص.

### التربة

- إذا كنتم تقيمون في المدينة، قد تكون التربة خارج منزلكم ملوثة بالرصاص.
- قبل العام 1996، كان بنزين السيارات والدخان الناتج عنها يحتوي على الرصاص. قد يوجد كميات أكبر في تربة المناطق الأكثر ازدحاماً للسيير.

### الغبار

- الغبار الموجود في منزلكم قد يحتوي على كميات رصاص ضئيلة من طلاء الجدران والتربة.

### الهوايات والوظائف

- القصدير، تقاليد الصيد، طلقات الرصاص، مواد وإطارات الزجاج المرصع، كلها قد تحتوي على الرصاص. يحتمل أيضاً أن تأتي بأثر الرصاص إلى منزلكم من موقع عملكم.

### لديكم إستفسارات؟

- للمزيد من المعلومات حول كيفية حماية أنفسكم وحماية أسرتم من تلوث الرصاص، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: [www.michigan.gov/flintwater](http://www.michigan.gov/flintwater)
- للاستفسار عن مكان الحصول على مصفاة مياه مجانية، يرجى الاتصال على الرقم 1-800-648-6942.
- لإجراء فحص المياه مجاناً، إتصلوا بالرقم 1-800-648-6942.
- للمزيد من المعلومات حول تلوث الرصاص في منزلكم وما يمكن القيام به، إتصلوا بدائرة الصحة والخدمات الإنسانية في ولاية ميشيغن على الرقم التالي: 1-800-648-6942
- للمعلومات حول كيفية المساعدة، يرجى زيارة الموقع: [www.helpforflint.com](http://www.helpforflint.com)