



27 تشرين الأول (أكتوبر) 2015

عزيزي الوالد،

للمساعدة في التأكد من أن أطفال مدينة فلينت بأمن من التعرض لمادة الرصاص، تقدم دائرة صحة مقاطعة جنيسي ودائرة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان إجابات على الأسئلة التالية:

- من أين يأتي الرصاص؟
- ما الذي يمكنني القيام به لحماية عائلتي؟
- هل ينبغي اختبار أطفالي للتأكد من عدم وجود الرصاص؟
- أين أستطيع العثور على المزيد من المعلومات حول الرصاص؟

من أين يأتي الرصاص؟

تم العثور على مستويات مرتفعة من الرصاص في مياه الشرب المأخوذة من المواسير المصنوعة من الرصاص في مدينة فلينت. كما يمكن أن يتعرض الأطفال للرصاص من الطلاء القديم المحتوي على الرصاص ومن التربة والفخاريات ومستحضرات التجميل ولعب الأطفال وبعض العلاجات المنزلية. وظائف الكبار وهوأياتهم، مثل إصلاح السيارات والزجاج الملون وصنع المجوهرات وتداول الذخائر يمكن أيضا أن تؤدي لوضع الأطفال في مجال الخطر إذا ما لمسوا الملابس أو مارسوا اللعب في المناطق التي يوجد فيها الرصاص. الرصاص مادة خطيرة جدا على الصحة، وخاصة بالنسبة للأطفال الصغار الذين يصيبهم تسمم الرصاص عند أكل أو شرب أو تنفس المواد المحتوية على الرصاص.

هل ينبغي اختبار أطفالي للتأكد من وجود الرصاص في الدم؟ ينبغي اختبار الأطفال، الذين يعيشون في مدينة فلينت أو يعيشون في منزل يستخدم مياه مدينة فلينت أو الذين يذهبون إلى المدارس أو مراكز رعاية الأطفال في مدينة فلينت أو يقومون دائما بقضاء بعض الوقت مع مقدم رعاية في مدينة فلينت، بحثا عن التسمم بالرصاص. وينبغي فعل ذلك بأقصى سرعة ممكنة.

أين يجب أن أذهب لإجراء اختبار لوجود الرصاص في الدم لطفلي؟

أفضل مكان لإجراء اختبار لوجود الرصاص في الدم لطفلك هو عيادة الطبيب الخاص بك. الاختبارات يتم تغطية تكلفتها بواسطة معظم الخطط الصحية. الطبيب سوف يتابع معك نتائج الاختبارات المعملية وسيقوم بتزويدك بالمعلومات بشأن ما ينبغي عمله بعد ذلك. يمكن أيضا إجراء اختبار وجود الرصاص على طفلك مجانا في دائرة صحة مقاطعة جنيسي. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للانتقال، برجاء الاتصال بالرقم 211 للحصول على المساعدة.

فهم نتيجة اختبار وجود الرصاص الخاص بطفلك.

مستوى الرصاص الأقل من 5 يعني وجود نسبة قليلة من الرصاص في دم طفلك. استخدم النصائح التالية للمساعدة في الحفاظ على سلامة طفلك. قد يقترح طبيبك إعادة إجراء الاختبار على طفلك خلال الأشهر ال 12 المقبلة للتأكد من أن المستوى لم يرتفع.

مستوى الرصاص الذي قيمته 5-44 يعني أن طفلك كان قد تعرض للرصاص. قم بالعمل مع الطبيب الخاص بك ومع إدارة الصحة المحلية للحصول على المزيد من الإرشادات حول كيفية الحد من تعرضك للرصاص. قد يقوم طبيبك بإعادة إجراء الاختبار على طفلك خلال 1-3 أشهر للتأكد من أن المستوى لم يرتفع.

الأطفال الذين لديهم مستويات عالية جداً من الرصاص (ما يزيد على 44) قد يحتاجون إلى العلاج في المستشفى.

ما الذي يمكنني القيام به لحماية عائلتي؟

ينبغي اتخاذ الخطوات التالية على الفور للمساعدة في توفير الحماية لك ولطفلك.

## حماية عائلتك من الرصاص المتواجد في الماء:

- قم بإجراء اختبار وجود الرصاص في المياه الخاصة بك. وهو اختبار مجاني. اتصل بالرقم 8107876537 لمعرفة المزيد.
- استخدام مرشح للمياه في منزلك. اتصل بالرقم 211 للحصول على معلومات عن مرشحات مياه المعتمدة من قبل المؤسسة الوطنية للعلوم NSF المجانية.
- تشغيل المياه الباردة فقط من خلال مرشحات التصفية.
- إذا لم يكن لديك مرشح تصفية مياه، قم باستخدام المياه المعبأة في زجاجات للشرب وخط وصفات حليب الأطفال.
- قم باستخدام المياه الناتجة عن مرشح التصفية أو المعبأة للشرب (بما في ذلك لصنع القهوة، المزج مع المشروبات والعصير وحليب الأطفال)، وللطبخ (سببى الرصاص في المياه والغذاء حتى ولو قمت بغلي الماء).
- يمكنك استخدام ماء الصنبور غير المصفى لغسل اليدين وغسل الصحون.
- إذا كنت مضطرا إلى استخدام المياه الغير مرشحة للشرب أو الطبخ، قم بتشغيل الصنبور لمدة خمس دقائق قبل استخدام المياه.

## التنظيف الآمن:

- التنظيف الآمن هو أمر هام. الحفاظ على منزلك نظيف وآمن من مخاطر الرصاص سوف يساعد على حماية عائلتك.
- المباني التي بنيت قبل عام 1978 قد يكون بها طلاء يحتوي على الرصاص. قم باستخدام مناشف ورقية رطبة لتنظيف الرفائق المنفصلة عن الدهان والغبار المتكون عليه في هذه المباني القديمة. تأكد من تنظيف المناطق المحيطة بالنوافذ ومناطق اللعب والأرضيات.
- قم بغسل اليدين ولعب الأطفال بالماء والصابون بانتظام.
- يمكنك استخدام ماء الصنبور غير المصفى في المسح أسفل المناضد وفي غسيل الأرضيات وغسل الملابس.

## التغذية الجيدة:

بعض الأطعمة تساعد على منع تخزين الرصاص في جسم الطفل. وهي الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الكالسيوم والحديد وفيتامين سي. وتشمل هذه الأطعمة:

الأطعمة الغنية بفيتامين سي	الأطعمة الغنية بالحديد	الأطعمة الغنية بالكالسيوم
➤ البرتقال	➤ الفاصوليا	➤ الحليب
➤ عصير البرتقال	➤ اللحوم الخالية من الدهن مثل السمك والدجاج	➤ الجبن
➤ الجريب فروت	➤ سيريبال الحبوب الكاملة	➤ الزبادي
➤ الطماطم	➤ زبدة الفول السوداني	➤ التوفو
➤ الفلفل الأخضر		➤ السبانخ

قم دائماً بغسل الفواكه باستخدام المياه التي تمت تصفيتها. إذا كنت تشعر بالقلق إزاء النظام الغذائي الخاص بطفلك، قم بالتحدث مع طبيبك الذي قد يوصي أيضاً له بمجموعة فيتامينات يومية.

يوفر برنامجي WIC وSNAP المساعدة للوالدين والأطفال الذين يحتاجون إلى الأطعمة الطازجة والصحية. قم بالاتصال بمكتب WIC في مقاطعة جنيسي على الرقم 8102374537 للمزيد من المعلومات. يوفر برنامج SNAP أيضا البرنامج المسمى "Double Bucks" لشراء غذاء صحي بشكل أكبر بدون أية تكاليف إضافية.

أين أستطيع العثور على المزيد من المعلومات حول الرصاص؟

- برنامج الرصاص التابع لدائرة الصحة في مقاطعة جنيسي  
8102573833  
[www.gchd.us](http://www.gchd.us)
- برنامج وقاية الأطفال من التسمم بالرصاص التابع لدائرة الصحة والخدمات البشرية في ميشيغان 8883224453  
[www.michigan.gov/lead](http://www.michigan.gov/lead)
- وكالة حماية البيئة في الولايات المتحدة  
[www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead)
- موقع الويب الخاص بالمراكز الأمريكية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) [www.cdc.gov/nceh/lead](http://www.cdc.gov/nceh/lead)

هذه التوصيات ستبقى سارية المفعول حتى تقوم دائرة صحة مقاطعة جنيسي برفع القيود المفروضة على استخدام المياه.

مع خالص التقدير،



إيدن ف. ويلز، دكتوراه في الطب، ماجستير في الصحة العامة،  
زمالة الكلية الأمريكية للطب الوقائي  
الرئيس الطبي التنفيذي  
دائرة الصحة والخدمات البشرية في ميشيغان



جاري ك. جونسون، دكتوراه في الطب،  
ماجستير في الصحة العامة، المدير الطبي  
دائرة الصحة في مقاطعة جنيسي