ورقة معلومات موجزة
(Brief Information Sheet)

Health
South Western Sydney
Local Health District

ARABIC

الرصاص لدى الأطفال
(Lead in Children)

ما هو الرصاص؟ (What is lead?)

الرصاص معدن موجود في الطبيعة ويستخدم على نطاق واسع في التصنيع. ويمكن ابتلاع غبار الرصاص ومخلفاته أو استنشاقها، وقد تتجمّع كميات كبيرة منه في العظام والأسنان، مما قد يسبب الضرر.

لماذا يعتبر الرصاص خطراً على الأطفال؟ (Why Is Lead Dangerous for Children?)

الأطفال بشكل خاص معرضون للتأثر بالرصاص. فحتى الكميات الصغيرة منه يمكن أن تسبب مشاكل صحية خطيرة، بما في ذلك:

- الصداع أو الإرهاق أو آلام العضلات أو ألم البطن
- انخفاض الذكاء (معدل الذكاء)
- صعوبات سلوكية وتعليمية
- مشاكل في النمو والسمع
- في الحالات الشديدة: نوبات الصرع أو الغيبوبة

يمكن أن تؤدي مستويات الرصاص العالية جدًا أو عدم معالجة التعرّض للرصاص إلى آثار صحية دائمة.

طرق تعرّض الأطفال للرصاص؟ (Ways children be exposed to lead?)

- الطلاء الذي يحتوي على الرصاص في المنازل المبنية قبل عام 1970
- الغبار الناتج عن أعمال الترميم أو التربة الملوثة
- الألعاب القديمة أو الأثاث الذي يحتوي على طلاء يحتوي على الرصاص
- مياه الشرب من الأنابيب القديمة الملحومة بالرصاص
- الألعاب المستوردة أو الحلوى أو التوابل (مثل الكركم والزعفران) أو مستحضرات التجميل (مثل الكحل أو الكاجال أو السورما)
- المساحيق المستوردة الخاصة بالطقوس أو أدوية وعلاجات الأيورفيدا أو الأدوية والعلاجات التقليدية
- غبار الرصاص الذي يجلبه أفراد الأسرة الذين تعرّضوا للرصاص إلى المنزل.

طرق للحدّ من تعرّض الأطفال للرصاص (Ways to reduce lead exposure for children)

- غسل أيديهم وألعابهم باستمرار
- عدم السماح للأطفال باللعب في التربة الملوثة أو بالقرب من أعمال الترميم
- إبقاء غبار الرصاص بعيدًا عن طريق إزالة الأحذية داخل المنزل
- إطعام الأطفال نظامًا غذائيًا غنيًا بما يلي:
  - **الحديد** (اللحوم الخالية من الدهون، والحبوب المدعّمة) - يمكن أن يقلّل من امتصاص الرصاص
  - **الكالسيوم** (الحليب، والجبن، والبروكلي) - يمكن أن يُقلّل من امتصاص الرصاص
  - **فيتامين C** (البرتقال، والفراولة) - يمكن أن يزيد من طرح الرصاص عن طريق الكلى
- جعل المياه تتدفّق من الصنابير لمدة 2-3 دقائق إذا لم يتم استخدام الماء منذ فترة
- تنظيف غبار الرصاص في المنزل أو السيارة باستخدام ممسحة/مناديل مبللة أو بالمكنسة الكهربائية *HEPA

**مكانس HEPA الكهربائية مزودة بفلتر مصمم لحبس جزيئات الغبار الصغيرة جداً والمواد المسببة للحساسية.*

South Western Sydney Local Health District
Public Health Unit
PO Box 38 Liverpool BC NSW 1871
Tel: 1300 066 055 Fax: 8778 0838
ABN 46 738 965 845
Website: www.swslhd.nsw.gov.au/populationhealth/

South Western Sydney Local Health District Acknowledges the traditional owners of the Land