



با رعایت این 4 نکته می‌توانید کودکان را از سرب دور نگه دارید. اگر می‌دانید (یا احتمال می‌دهید) که در خانه شما رنگ سربی وجود دارد، با رعایت نکات ذکر شده در این برگه اطلاعات می‌توانید فرزندان‌تان را از سرب دور نگه دارید.

کودکان 1 تا 2 ساله با احتمال بیشتری در معرض مسمومیت با سرب قرار دارند. احتمال ورود گرد سرب یا ذرات رنگ سربی به بدن کودک وجود دارد زیرا کودک اغلب دست، اسباب‌بازی یا اشیای دیگر را به دهان می‌برد. همچنین، گرد سرب معمولاً روی کفپوش و کناره پنجره که محل بازی کودک است، وجود دارد.



1 محوطه بازی را تمیز نگه دارید

- همه بخشهای خانه را که کودک در آنها بازی می‌کند، مد نظر قرار دهید.
- وجود نشانه‌های ویرامندگی یا پوسته‌پوسته شدن رنگ را بررسی کنید. تراشه‌های رنگ را جدا کنید و دور بیندازید.
- کف اتاق را مرتباً بشویید. همچنین فرش را مرتباً با جاروبرقی (ترجیحاً دارای فیلتر HEPA) تمیز کنید.
- در مقابل پنجره‌هایی که رنگ کناره آنها پوسته‌پوسته شده است، مبل بگذارید تا کودکان نتوانند به پنجره نزدیک شوند.
- اگر در آپارتمان زندگی می‌کنید، اجازه ندهید که کودکان در راهرو، پلکان یا ایوان بازی کنند.

2 زدودن گردوغبار

- مقدار اندکی از گرد سرب می‌تواند سراسر خانه یا آپارتمان شما را آلوده کند. تمیزکاری مستمر با زمین‌شو و پارچه مرطوب به پیشگیری از انباشت گرد سرب در خانه کمک می‌کند.
- کناره‌های پنجره، حاشیه در و پنجره و دیگر قسمت‌هایی که دست کودکان با آنها تماس دارد، را تمیز کنید.
- کف اتاق‌ها را یک بار در هفته بشویید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر، به بخش مالکان خانه در maine.gov/healthyhomes مراجعه کنید.

3 آزمایش کودکان برای ارزیابی مسمومیت با سرب

- از پزشک بخواهید که آزمایش خون برای تشخیص مسمومیت با سرب را برای فرزندان تجویز کند.
- در ایالت مین، آزمایش خون برای کودکان 1 و 2 ساله اجباری است.
- اگر نتیجه آزمایش نشان دهد که میزان سرب در خون کودک بالاست، آزمایش‌های دیگری نیز باید، برای حصول اطمینان از خروج سرب از خون، انجام بگیرد.
- حتماً در همه جلسات معاینه‌ای که پزشک فرزندان تعیین می‌کند حضور یابید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر، به بخش والدین در maine.gov/healthyhomes مراجعه کنید.

4 دور نگه داشتن سرب از دهان کودک

- دستها را پیش از غذا خوردن و خوابیدن بشویید.
- اسباب‌بازی‌ها را هر هفته بشویید.
- مراقب باشید که کودکان خوراکی یا پستانکی را که روی زمین افتاده است، در دهان نگذارند.
- کودکان باید روی میز و صندلی تمیز یا روی صندلی پایه‌بلند غذا بخورند.



از خانواده خود محافظت کنید.

- به این وبسایت سر بزنید: maine.gov/healthyhomes
- خط مشاوره: **TTY: • 3474-292-866** شماره تماس رله مین: **711**