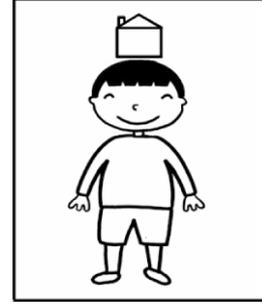


المعادن الثقيلة الزئبق



◀ ما هو الزئبق (يعرف أيضاً باسم الفضة المتحركة)
● هو معدن فضي يستخدم في حشوات الأسنان، البطاريات، موازين الحرارة، معاجين تبييض البشرة، الصناعة والزراعة.

◀ ما هو التسمم بالزئبق؟
● يحدث التسمم عندما يدخل الزئبق إلى الجسم عن طريق إستنشاق غازات الزئبق، أو تناول الأطعمة، مثل الأسماك، التي يكون مصدرها مياه تحتوي على الزئبق.
● إذا كان مستوى الزئبق في الدم ٠,٠٢ ٪ (جزءاً لكل مليون جزء) فإن ذلك يعني أن الشخص مصاب بالتسمم الزئبقي وأن عليه مراجعة الطبيب حالاً.

◀ ماذا يحدث إذا أصيب الشخص بالتسمم الزئبقي؟
● سعال ● ضيق في التنفس ● طفح جلدي ● تغير ● التهابات في الفم ● مشاكل في السمع
● تقرحات ● تقشر جلد اليدين والقدمين ● تلف في الدماغ والكلية

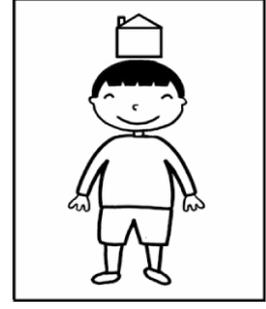
◀ أين يوجد الزئبق داخل وحول المنزل؟
● في بعض موازين الحرارة
● البطاريات
● بعض أحذية الأطفال
● في بعض أسماك بحيرات وأنهار مشيغن
● المصابيح المشعة (الفلورسنت)

◀ ماذا يجب عليك القيام به إذا لوث الزئبق داخل منزلك أو إذا أكلت أسماكاً ملوثة من بحيرات أو أنهار مشيغن؟

- أبعاد الجميع عن المنطقة الملوثة بالزئبق
- أغلق الغرفة واعزلها عن بقية المنزل
- جدد الهواء في الغرفة بفتح النوافذ
- لا تدع الزئبق يلامس الجلد أو الملابس
- إذا كانت البقع الملوثة صغيرة (أقل من ملعقة الطعام) أزل الزئبق بواسطة قطارة العين، أو أكشطها بواسطة قطعة من الورق أو الكارتون ثم ضعها في كيس عازل للماء، ثم اتصل بدائرة الصحة المحلية للإستفسار عن كيفية التخلص من الزئبق
- أبلغ عن جميع حالات تلوث الزئبق دائرة الصحة المحلية التابعة للمحافظة ومركز مكافحة التسمم
- النساء اللواتي في سن الإنجاب، والأطفال دون سن الخامسة عشرة، يجب أن لا يتناولوا أكثر من وجبة واحدة من الأسماك التي يتم اصطيادها من بحيرات وأنهار مشيغن

◀ هل تعلم؟
● من الممكن أن تكون بقع الزئبق مشكلة صحية لعدة أشهر أو سنوات، وذلك لأن الزئبق تصعب إزالته من الملابس، الأثاث، الأرض والجدران المكسوة بالسجاد.
● الزئبق أكثر ثقلاً من الماء، فإذا سكبته في المصرف الصحي لمنزلك فقد يتراكم مسبباً أبخرة مضرّة مصدرها بالوعة منزلك.

المعادن الثقيلة الرصاص



◀ ما هو الرصاص؟

- يستخرج الرصاص من الأرض ويستخدم في الدهان، البلاستيك والكريستال، وذلك ليضفي عليهم منظرًا أجمل ويطيل فترة بقائهم.

◀ ما هو التسمم بالرصاص؟

- يحدث التسمم بالرصاص عندما يدخل الرصاص إلى جسمك
- عندما يكون مستوى الرصاص بالدم ١٠ مايكروغرام في الدسليتر أو أكثر، فإن ذلك يعني التسمم بالرصاص
- جميع الأطفال في منطقة ديترويت معرضون لخطر الإصابة بالتسمم بالرصاص

◀ ماذا يحدث عندما يصاب الطفل بالتسمم بالرصاص؟

- بطء في النمو
- ضعف في السمع
- مشاكل في التعلم
- مشاكل في السلوك

◀ أين يوجد الرصاص داخل وحول المنزل؟

- في المنازل المبنية قبل العام ١٩٧٨ والتي تحتوي على دهان متصدع ومتقشر
- الأراضي الجرداء حول المنازل القديمة بالقرب من الطرق السريعة
- الألعاب المصنوعة خارج الولايات المتحدة
- الأثاث القديم المدهون
- المياه القادمة من أنابيب قديمة

◀ ماذا يجب عليك القيام به إذا كنت تعتقد بوجود رصاص في منزلك؟

- إذا كان عمر طفلك أقل من ٦ سنوات، أجر له/لها فحص التسمم بالرصاص مرة سنوياً.
- إذا كنت مستأجراً، أخبر المالك عن وجود تقشر أو تصدع في الدهان.
- افتح الماء لمدة دقيقتين قبل الاستخدام.
- لا تستخدم الماء الساخن من حنفية المنزل.
- اجعل الأطفال يغسلون يديهم دائماً، وخاصة قبل تناول الطعام.
- احفظ منزلك خالٍ من الغبار باستخدام ممسحة رطبة مع منظف كثير الرغوة على الأقل مرة أسبوعياً.
- إزرع المناطق الجرداء في ساحة المنزل بالأعشاب.
- اغسل ألعاب ومصاصات الأطفال مراراً.
- لا تدع الأطفال يلعبون بألعاب مصنوعة خارج الولايات المتحدة.
- أطعم أطفالك وجبات صحية تحتوي على نسبة قليلة من الدهون ونسبة عالية من الكالسيوم.

◀ هل تعلم؟

- التسمم بالرصاص يعتبر مشكلة شائعة بين الأطفال الصغار.
- الرصاص حلو المذاق، مما يجعل الطفل يريد أكل المزيد منه.
- الأطفال تحت سن الثالثة معرضون لخطر الإصابة أكثر من غيرهم، وذلك لأنهم يزحفون أو يلعبون على الأرض.
- دوائر الصحة في بعض المدن تقدم للأطفال فحوصاً مجانية للتسمم بالرصاص.