



# الحمل والتسمم بالرصاص ما ينبغي معرفته

الرصاص هو سم  
قد يسبب لك أنتِ  
وجنينك الأذى أثناء  
فترة حملك



قد يسبب الرصاص ما يلي:

- ارتفاع ضغط الدم
- الإجهاض
- ولادة طفلك مبكرًا جدًا أو صغيرًا جدًا
- حدوث مشاكل في التعلم والسلوك لطفلك

قد تتعرضين للرصاص بطرق مختلفة، بما في ذلك تناول الأطعمة الملوثة بالرصاص أو استخدام المنتجات المحتوية على الرصاص. إذا كنتِ قد تعرضتِ للرصاص في صغركِ، فربما لا يزال لديكِ رصاص في جسمكِ. عندما تكونين حاملاً، قد ينتقل الرصاص الموجود في جسمكِ إلى جنينكِ.

# ينبغي لمقدم الرعاية الصحية تقييم خطر تعرضك للرصاص



في أولى زيارتك قبل الولادة، ينبغي أن يسألك مقدم الرعاية الصحية عن تعرضك للرصاص قديمًا وحديثًا.

## أخبري طبيبك عن:

- الوقت الذي قضيته خارج الولايات المتحدة
- استخدام منتجات من دول أخرى مثل العلاجات الصحية أو التوابل أو الأطعمة أو مستحضرات التجميل أو أواني السيراميك في العام الماضي
- الرغبة الملحة في تناول المنتجات غير الغذائية مثل الصلصال أو الفخار المسحوق أو التربة أو رقائق الطلاء
- إجراء أعمال التجديد أو الإصلاح في منزلك خلال العام الماضي
- الوظائف أو الهوايات التي قد تنطوي على التعامل مع الرصاص

قد لا يظهر عليك آثار المرض أو تشعرين بالتوعدك إذا تعرضت للرصاص. ولا توجد طريقة لمعرفة ذلك إلا إجراء اختبار الرصاص في الدم. لإجراء الاختبار، أسألي مقدم الرعاية الصحية.

## احمي نفسك ورضيعك



- تجنبني استخدام العلاجات الصحية والأطعمة والتوابل ومستحضرات التجميل التي قد تحتوي على الرصاص.
- تجنبني استخدام أواني السيراميك التقليدي أو المصنوع يدويًا لطهي الطعام أو تقديمه أو حفظه.
- لا تتناولني أبدًا العناصر غير الغذائية مثل الصلصال أو الفخار المسحوق أو التربة أو رقائق الطلاء.
- ابتعدي عن أعمال الإصلاح أو التجديد التي تتم في منزلك.
- تجنبني الوظائف والهوايات التي قد تنطوي على التعامل مع الرصاص، مثل أعمال البناء أو ترميم المنازل أو إصلاح السيارات أو إعادة طلاء الأثاث أو أعمال المجوهرات والمعادن أو أصباغ الألوان.
- اغسلي ملابس العمل بمعزل عن باقي الغسيل إذا كان أحد أفراد أسرتك يتعامل في عمله مع الرصاص.

## اتبعي نظام غذاء صحي



تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية للتأكد من أنكِ تحصلين على ما يكفي من الكالسيوم والحديد وفيتامين سي.

- **الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم:** الحليب والجبن والزبادي والسبانخ والكرنب والتوفو والسلمون والآيس كريم
- **الأطعمة التي تحتوي على الحديد:** اللحوم الحمراء الخالية من الدهن والدجاج والبيض والتونة والعدس والفاصوليا والبازلاء والخوخ والزبيب والبروكلي والسبانخ
- **الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي:** البرتقال والجريب فروت والفراولة والكيوي وعصير الفاكهة والفلفل الحلو والبروكلي والطماطم



## احمي رضيعك

- استخدمي مياه الصنبور البارد لصنع حليب الرضع الصناعي أو حبوب الرضع، ولأغراض الشرب أو الطهي. اتصلي بالرقم **311** للحصول على مجموعة أدوات اختبار الرصاص لمياه الشرب. سوف تتلقين النتائج في غضون 30 يومًا من تقديم عينة المياه.
- أبقى الأطفال بعيدًا عن الطلاء المقشر أو المتشقق أو السائب - فقد يحتوي على الرصاص. أبلغني مالك العقار عن تقشير الطلاء. في حالة عدم إصلاح المشكلة أو إذا كنتِ تعتقدين أن أعمال الإصلاح أو التجديد تتم بشكل غير آمن، فاتصلي على الرقم **311** لطلب إجراء فحص مجاني.
- اغسلي الأرضيات وعتبات النوافذ واليدين والألعاب بانتظام.
- اخلعي الأحذية قبل دخول منزلك.
- اطلبي من أفراد الأسرة تغيير ملابسهم وارتداء ملابس نظيفة قبل العودة إلى المنزل إذا كانوا يتعاملون في عملهم مع الرصاص.
- ذكرى مقدم الرعاية الصحية بإجراء اختبار التسمم بالرصاص لرضيعك عند بلوغه عامه الأول والثاني. اسألي مقدم الرعاية الصحية عن إجراء الاختبار للأطفال الأكبر سنًا. إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية، فاتصلي بالرقم **311** لمعرفة أين يمكنك إجراء الفحص لطفلك.
- للمزيد من المعلومات حول الرصاص، اتصلي بالرقم **311** أو بادري بزيارة الرابط [nyc.gov/lead](https://www.nyc.gov/lead).