

سرب باعث مسمومیت مردم می شود. بخصوص برای کودکان مضر است. اگر سرب وارد بدن یک کودک بشود، می تواند باعث موارد زیر بشود:

- بهره هوشی (IQ) پایین تر
- مشکلات رفتاری
- مشکلات رشدی
- کم خونی
- صدمه کلیوی
- از دست دادن قوه شنوایی

سرب می تواند در رنگ کهنه، گردوغبار، خاک و آب وجود داشته باشد. بعضی داروهای بومی آسیایی و آمریکای لاتین برای دل به هم خوردگی نیز سرب دارند. همچنین در لوازم آرایشی که از خاورمیانه وارد می شوند نیز می تواند سرب باشد.

#### سرب چگونه آزمایش می شود؟

- مقدار کمی خون از خراش یک انگشت و یا رگ گرفته شده و برای سرب آزمایش می شود. خون را می توان در مطب یک دکتر، بیمارستان، کلینیک و یا آزمایشگاه گرفت. اگر نمی دانید که کودکان را برای آزمایش به کجا بیاورید، با بخش بهداشتی/درمانی محلی خود تماس بگیرید.

#### چه باعث مسمومیت کودکان توسط سرب می شود؟

- معمول ترین علت، گرد و غبار رنگ کهنه بر مبنای سرب است. اگر از دیوارهای کهنه رنگ شده، و یا ورقه های رنگ بر روی کف زمین گردوغباری باشد، نوزاد ممکن است که دستها و یا اسباب بازی هایی که به گرد و خاک سرب آغشته اند را بمکد. بعضی کودکان نوپا ورقه ها، خاک رنگ را می خورند و یا آستانه پنجره و نرده های پله که با سرب رنگ شده را می جویند.

#### اقداماتی که والدین برای جلوگیری مسمومیت کودکان توسط سرب می توانند انجام بدهند.

- کودکان را از رنگ ورامده و گچ شکسته شده دور نگهدارید.
- برای آبکشی کردن هرگونه گردوغبار و یا کثافت سرب، دستهای آنها را بطور مرتب بشویید.
- اسباب بازی های کودکان، بخصوص اسباب بازی های دندان درآوردن را بطور مرتب بشویید
- برای شیرخشک بچه و یا آشپزی از آب سرد - نه آب گرم - استفاده کنید. قبل از استفاده، بگذارید که شیر آب برای حداقل یک دقیقه باز باشد تا سربی که از لوله ها کنده شده بیرون ریخته شود.
- غذای قوطی کنسرو باز شده را در ظروف شیشه ای و یا پلاستیکی نگهداری کنید.
- از ظروف بدون سرب استفاده کنید. بعضی ظروف ممکن است در لعابشان سرب داشته باشند. از ظروف لب پریده و یا ترک خورده برای نگهداری و یا سرو کردن غذا استفاده نکنید.
- مراقب سرگرمی های خود باشید. بعضی کاردستی ها نیاز به رنگ، لعاب و یا لحیم دارند. خیلی از اینها ممکن است سرب داشته باشند.
- از سر کار با خودتان سرب به خانه نیاورید. کسانی که به کارهای ساختمانی، لوله کشی، رنگریزی، تعمیر اتومبیل و بعضی کارهای دیگر اشتغال دارند، ممکن است در معرض سرب قرار بگیرند.
- لباسهای کاری تان را جداگانه بشویید.
- کودکان را از محلهای تعمیر و نوسازی دور نگهدارید. رنگ کهنه ممکن است سرب داشته باشد.
- از بازی کردن کودکان در خاک، بخصوص در اطراف پی ریزی ساختمان های کهنه تر و خطوط قطار جلوگیری کنید. در عوض از یک جعبه شن استفاده کنید.
- در هوای گرم هنگامیکه پنجره ها باز هستند، هر وقت که گردوغبار دیدید، آستانه ها و چاه های پنجره را بشویید، ولی حداقل یکبار در ماه بشویید.
- با بخش بهداشت محلی تان برای اطلاعات در مورد متخصصینی که به مشکلات رنگ بر مبنای سرب رسیدگی می کنند تماس بگیرید.

#### به خانواده خود غذایی بدهید که جلوی سرب را می گیرد.

- غذاهایی که سرشار از آهن و کلسیم هستند، می توانند از مسمومیت توسط سرب جلوگیری کنند.  
برای آهن - نخود/لوبیاجات خشک، گوشت گاو/خوک کم چربی، گوشت مرغ/بوقلمون، اسفناج، نان گندم کامل/غنی شده، تخم مرغ، ماهی تون و برگ کلم برگ

برای کلسیم - پنیر، شیر، پنیر کاتج، بستنی، بستنی مایع، پودینگ، سوپ محتوی سرشیر، بیترزا، لازانیا، ماکارونی و پنیر

به کودکان خوراکی سبک سالم بدهید: کودکی که شکمش خالی است، بیشتر سرب جذب می کند.

صرفنظر از جوابهای شما به سئوالات تشخیص خطر، در عیادت های کودک سالم در سنین 1 و 2 سال، تأمین کننده مراقبت بهداشتی/درمانی شما بایستی یک نمونه خون برای رسیدگی به افزایش حد سرب در خون جمع آوری کند. کودکانی که بین 9 و 36 ماه سن دارند، در معرض خطر بیشتری از اثرات سرب هستند.

در هر عیادت عادی کودک سالم، تأمین کننده مراقبت بهداشتی/درمانی شما بایستی کودکان به سن 6 تا 72 ماه را برای خطر در معرض مقدار زیاد سرب قرار گرفتن ارزیابی کند. از کودکانی که در خطر زیاد می باشند، بایستی یک نمونه خون گرفته شود.

### سئوالات تشخیص خطر

آیا کودک شما:	بلی	نه	معلوم نیست
1. در خانه ای زندگی می کند و یا بطور مرتب از آن دیدن می کند که قبل از 1960 ساخته شده و رنگ و رآمده و یا ورقه شده دارد؟ این می تواند شامل یک مرکز مهد کودک، کودکستان، خانه یک نگهدار بچه و یا یک خویشاوند و غیره باشد.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. در خانه ای زندگی می کند و یا بطور مرتب از آن دیدن می کند که قبل از 1960 ساخته شده و اخیراً و یا در حال حاضر در آن تعمیر و نوسازی شده و یا در نظر است که بشود؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. برادر و یا خواهر، هم خانه و یا هم بازی ای دارد که برای مسمومیت از طریق سرب تحت مراقبت و یا درمان است؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. بطور مکرر در تماس با بالغینی قرار می گیرد که کار و یا سرگرمی شان باعث می شود که در معرض سرب قرار بگیرند؟ رنگرزی خانه، تعمیر، کارهای ساختمانی، جوشکاری و یا سفالگری نمونه مشاغل می باشند. ساختن شیشه رنگی و یا سفالگری، ماهیگیری، ساختن اسلحه گرم و جمع کردن مجسمه های سربی نمونه سرگرمی ها می باشند.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. در نزدیکی یک شاهراه اصلی با رفت و آمد زیاد زندگی می کند که خاک و گردوغبار ممکن است به سرب آلوده شده باشد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
تأمین کننده مراقبت بهداشتی/درمانی شما ممکن است سئوالهای دیگری بپرسد که مخصوص موقعیتی باشد که در جامعه شهری خاص شما وجود دارد. اگر خانواده و/یا کودک شما اخیراً از یک کشور خارجی آمده اند و یا برای مدت زمان طولانی از کشورهای در حال توسعه و یا توسعه نیافته دیدن کرده اند، بایستی به تأمین کننده مراقبت بهداشتی/درمانی خود بگویید.			

اگر پاسخ به هرکدام از سئوالهای بالا بلی می باشد، تشخیص داده می شود که کودک در خطر در معرض قرار گرفتن مقدار زیاد سرب واقع شده و بایستی بوسیله یک آزمایش سرب خون آزمایش شود. اگر در مورد هریک از این سئوالها مطمئن نیستید، آنها را با تأمین کننده مراقبت بهداشتی/درمانی خود مطرح کنید.



اگر در مورد هر یک از اطلاعاتی که در اینجا مطرح شد سئوالی دارید، آنها را با تأمین کننده مراقبت بهداشتی/درمانی خود مطرح کنید، و یا می توانید با برنامه جلوگیری از مسمومیت کودکان توسط سرب محلی تان در بخش بهداشتی/درمانی محلی تان تماس بگیرید.