

منشای معمول سرب

سرب تا فعلاً هم یک بخشی از دنیای امروز ماست. این مواد در هوا، خاک، گرد و غبار و رنگ بعضی خانه ها یا تعمیرهای ساخته شده قبل از تاریخ 1978 پیدا می شود. فرار گرفتن در معرض سرب می تواند باعث مشکلات جدی صحتی شود. جای خوشحالی این است که مسمومیت با سرب قابل وقایه است. این ورق معلومات منشای معمول سرب در خانه و طریقه پرهیز از آنها را تشریح می کند.

رنگ حاوی رنگدانه سربی و گرد و غبار سرب

گرد و غبار سرب در حال حاضر منشای اصلی فرار گرفتن اطفال در معرض سرب به شمار می رود. گرد و غبار خانه می تواند به دلیل وجود رنگ حاوی رنگدانه سربی ترک خورده، ورقه شده و پوسته شده و خاک آلوده حاوی سرب باشد. همچنان در جریان پروژه های بازسازی، اعمار مجدد خانه یا زمانی که رنگ های حاوی رنگدانه سربی بطور مصئون برداشته نمی شوند، می تواند گرد و غبار سرب به وجود بیاید. در رنگ های جدید دیگر سرب وجود ندارد، اما ممکن است در خانه های قدیمی تر ساخته شده قبل از تاریخ 1978 تافعالاً پیدا شوند. مقادیر بسیار کم گرد و غبار حاوی سرب می تواند سطح سرب خون یک طفل را افزایش دهد.

رهنمایی هایی که می توانند به کاهش سرب در خانه شما کمک کنند

- با نظافت منظم، خانه خود را تا حد ممکن از گرد و غبار پاک نگه دارید. ممکن است خانه شما پاک معلوم شود ولی ممکن است باز هم در آن سرب وجود داشته باشد.
- از یک مایع شستشوی ساخته شده از مواد شوینده خانگی و روش مرطوبشویی برای پاک کردن چاه، کناره و کف کلکین ها استفاده نمایید. طبق طرز العمل های روی ظرف، ماده شوینده را به هم بزنید. از دو سطل مجزا و چند دستمال یک بار مصرف یا دستمال کاغذی – یکی برای شستن با محلول نظافت و یکی برای آبکش کردن با آب پاک – استفاده نمایید.
- از چند وقت یکبار کلکین ها را بشویید. رنگ جدا شده و گرد و غبار می توانند داخل و زیر قسمت کلکین جمع شوند.
- برای پاک کردن ورقه های رنگ یا گرد و غبار سرب از جاروب برقی خانگی خود استفاده نکنید. فلتر داخل آن برای جذب و نگه داشتن ذرات کوچک سرب طراحی نشدند. جاروب برقی های معمول خانگی گرد و غبار سرب را در هوا پخش می کنند. به جستجوی یک جاروب برقی مخصوص باشید که برای پاک کردن ورقه های رنگ یا گرد و غبار سرب دارای فلتر های مجاز HEPA هستند.
- دست های طفلتان را قبل از غذا خوردن، استراحت کردن و رفتن به بستر خواب با آب و صابون بشویید.
- بوتل ها، حلقه های دندانی و بازیچه ها را با آب و صابون بشویید.
- کلکین ها منشای معمول گرد و غبار حاوی سرب می باشند، چون کمی باز و بسته شدن کلکین می تواند باعث شود مقدار کمی رنگ حاوی رنگدانه سربی انتقال پیدا کند. اجازه ندهید اطفال در نزدیکی کلکین های خانه های قدیمی بازی کنند یا غذا بخورند.
- در روز هایی که باد می وزد کلکین ها را بسته کنید تا خاک آلوده با سرب داخل خانه نشود.
- نقاشی روی رنگ حاوی رنگدانه سربی ورقه یا پوسته شده آن را بی خطر نمی سازد! شما باید اول قبل از رنگمالی دوباره بطور مصئون رنگ حاوی رنگدانه سربی ورقه یا پوسته شده را پاک کنید. برای یاد گرفتن طرز پاک کردن مصئون رنگ ورقه یا پوسته شده و کاهش خطرات سرب در وقت اعمار مجدد خانه خود مراحل اعمار مجدد، ترمیم و رنگمالی بی خطر سرب https://www.epa.gov/sites/default/files/2013-11/documents/steps_0.pdf را مطالعه نمایید.
- اگر کرایه نشین هستید، بعضی مقررات محلی وجود دارند که مکلف می سازند رنگمالی باید در حالت خوبی حفظ شود. برای کسب آگاهی در مورد مقررات محلی به شاروالی خود مراجعه نمایید.

خاک

خاک می تواند آلوده به سرب باشد، خصوصاً در نواحی نزدیک به خانه ها، تعمیرها یا فنس (نوعی دیوار جالی فلزی) های قدیمی. در اثر استفاده از پترو ل سرب دار در گذشته، ممکن در خاک نزدیک به سرک ها یا تقاطع های اصلی نیز سرب پیدا شود.

مذشای معمول سرب

- اجازه ندهید طفلتان در بیرون در نواحی خاکی بدون پوشش غذا بخورد، خاک بخورد یا نزدیک خانه یا سرکی که در آن خاک بدون پوشش وجود دارد بازی کند.
- با چمن، مالچ، بوته توت فرنگی یا هر نوع پوشش بادوام، خاک بدون پوشش (یا هر نوع خاکی که می‌بینید) را ببوشانید.
- در تمام ورودی‌های خانه خود از قالین‌چه‌های قابل شستشو استفاده نمایید. این قالین‌چه‌ها را از دیگر لوازم جدا بشویید، و قبل از استفاده دوباره از ماشین لباسشویی یک بار مراحل شستشو را اجرا کنید.
- کفش خود را عقب دروازه بیرون کنید تا خاک و گرد و غبار وارد خانه نشود.

مواد غذایی و ادویهجات

بعضی از ادویهجات و مواد غذایی احتمالا حاوی سرب هستند. اضافه نمودن سرب به مواد غذایی که در ایالات متحده فروخته می‌شوند غیر قانونی است، اما در بعضی از مواد غذایی و ادویهجات سرب پیدا شده است. ادویهجاتی را خریداری کنید که به جای سطل‌های کیلویی در قوطی‌های جداگانه فروخته می‌شوند. به جای استفاده از ادویهجاتی که از دیگر کشورها خریداری شدند از ادویهجاتی استفاده نمایید که در ایالات متحده خریداری شدند. مواد غذایی و ادویهجاتی که بیش از مواد غذایی دیگر حاوی سرب بوده‌اند عبارتند از:

- | | | |
|------------------|-------------|----------------|
| ▪ آبنبات وارداتی | ▪ پودر کاری | ▪ تخم بادباز |
| ▪ گشنیز | ▪ حشرات خشک | ▪ مرچ سرخ کامل |
| ▪ زردچوبه | ▪ هفت ادویه | |
| ▪ پودر مرچ سرخ | ▪ میخک | |

معمولا نباتات سرب را جذب نمی‌کنند مگر اینکه در خاک مقادیر بسیار زیادی سرب وجود داشته باشد.

- میوه و ترکاری را قبل از مصرف بشویید تا هر نوع گرد و غبار سربی که ممکن است بالای مواد غذایی نشسته باشد پاک شود.
- برگ‌های بیرونی ترکاری دارای برگ‌های سبز را دور بیندازید.
- مواد غذایی را در ظروف شیشه‌ای، استیل یا پلاستیک دارای دوام یا سرامیکی عاری از سرب نگهداری کنید. بعضی از سرامیک‌های قدیمی، دستساز و وارداتی ممکن است در لعاب خود حاوی سرب باشند. برای نگهداری مواد غذایی از این سرامیک‌ها یا کریستال‌های سرب‌دار استفاده نکنید.
- نباتات را دور از خانه، گاراج، فنس یا دیگر سازه‌های پوشیده از رنگ شده پرورش دهید.

آب

سرب در زمان عبور آب از سیستم نلدوانی خانه می‌تواند وارد آب آشامیدنی شود. اگر خانه یا سیستم آب شما نل‌های سربی یا نل‌های مسی دارای لحیم‌کاری سربی دارد احتمالا سطح سرب در آب آشامیدنی شما بالاتر است. نلدوانی‌های انجام شده قبل از سال 1930 ممکن است دارای نل‌های سربی باشد. نلدوانی‌هایی که قبل از سال 1986 نصب شدند، ممکن است در اتصالات مسی سیستم آبرسانی دارای لحیم‌کاری سربی باشد. شیرهای آب برنجی و شیرهای تویی نیز ممکن است حاوی سرب باشند.

تنها راه این که بدانید آیا آب نوشیدنی شما (یا غیره منشا سرب) حاوی سرب می‌باشد یا خیر این است که یک لابراتوار مجاز آن را تست کند. برای دریافت یک ظرف نمونه و طرز العمل طرز ارائه نمونه با یک لابراتوار معتبر اداره صحت مینه‌سوتا (<https://eldo.web.health.state.mn.us/public/accreditedlabs/labsearch.seam>) به تماس شوید.

در صورتی که تصور می‌کنید آب آشامیدنی شما دارای سرب است:

- از شیر آب گرم برای تهیه غذا، نوشیدن یا آماده کردن شیر خشک نوزاد استفاده نکنید. آب گرم در مقایسه با آب سرد مقدار سرب بیشتری را حل می‌کند. اگر به آب گرم ضرورت دارید، آب سرد شیر یا یخچال را گرم کنید.
- همیشه برای تهیه غذا یا نوشیدن از آب سرد استفاده نمایید. اگر از شیر آب به مدت شش ساعت یا بیشتر استفاده نشده است، اجازه بدهید آب سرد به مدت دو دقیقه یا تا وقتی دمای آن تغییر کند، جریان داشته باشد.

دواها و لوازم آرایش سنتی یا فرهنگی

بعضی از دواها و لوازم آرایش سنتی یا فرهنگی حاوی سرب هستند و نباید استفاده شوند. آنها اکثراً در اقلامی پیدا می‌شوند که خارج از ایالات متحده خریداری می‌شوند. در صورت استفاده از هر یک از دواها یا لوازم آرایش ذیل که ممکن است حاوی سرب باشند لطفاً با داکتر خود صحبت کنید:

Alarcon (الارکون)	Cora (کورا)	Kohl (کحل)	Bentonite clay (خاک رس بنتونیت)	Calabash (کالاباش)
Alkohol (الکول)	Greta (گرتا)	Liga (لیقه)	Sindoor (سیندور)	Thanaka (تاناکا)
Azarcon (آزکون)	Farouk (فاروک)	Lozeena (لوزینا)	Kumkum (کام کام)	Pooja powder (پودر پوجا)
Bali Gali (بالی گالی)	Ghasard (فسرد)	Pay-loo-lah (پی لولا)	Tiro (تیرو)	Rangoli Vibuti (رنگولی ویبوتی)
Bint al Zahab (بنت الذهب)	Kandu (کندو)	Surma (سرمه)	Rasa Shastra (راسا شاسترا)	

منشاهای دیگر سرب

مواجهه با سرب در کشورهای دیگر

اشخاصی که اخیراً از یک کشور دیگری نقل مکان کرده یا در آنجا اوقاتی را سپری کردند بر حسب مقررات زیست محیطی و منشأ مواجهه در آن کشور ممکن است در معرض خطر بیشتری برای مواجهه با سرب قرار داشته باشند. بعضی از کشورها در مورد وجود سرب در مواد غذایی و محصولات نسبت به دیگر کشورها از مقررات سختگیرانه‌تری برخوردار هستند. رنگ سرب دار در بعضی از کشورها تا فعلاً هم مجاز است؛ بطور سرب‌دار در بعضی از کشورها الی سال 2021 در موترها استفاده شده است.

مواجهه با سرب در محل کار و سرگرمی‌ها

کلانسالان از طریق انجام مشاغل یا سرگرمی‌های خاص که در آنها از سرب استفاده می‌شود، مثل ساخت و ساز یا گذار سرب؛ ترمیمگاه‌های موتر یا رادیاتور، بازیافت بطری‌ها؛ پرداخت مجدد لوازم قدیمی؛ کار در میدان فیر؛ و ساخت مهمات یا وزنه ماهیگیری می‌توانند در معرض سرب قرار گیرند. گرد و غبار سرب همراه موتر یا لباس، کفش، جلد و موی آنها می‌تواند وارد خانه شود و به اطفال و دیگر اعضای فامیل منتقل گردد. این به سرب منتقل شده به خانه <https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html> معروف است. کلانسالانی که با مشاغل و سرگرمی‌هایی که در آنها از سرب استفاده می‌شود مصروف هستند، باید قبل از رفتن به خانه شاور بگیرند و لباس‌های خود را تبدیل کنند. لباس‌هایی که به سر کار پوشیده می‌شوند باید جدا از لباس‌های دیگر شسته شوند. قبل از استفاده دوباره از ماشین لباسشویی مراحل شستشو را اجرا کنید.

رفتار هرزه‌خوری

هرزه‌خوری وقتی است که یک کلانسال یا طفل مواد غیر خوراکی مثل خاک، گل یا تکه‌ای از مواد تعمیراتی مثل تکه رنگ، دیوار کاذب، یا قرنیز را می‌خورد. در صورت داشتن رفتار هرزه‌خوری، جهت جلوگیری از مواجهه با مواد حاوی سرب باید آن را مدیریت نمود.

حرزهای خاص، جواهرات، کلید، وزنه ماهی‌گیری بازیچه‌ها

اقلام دیگری حاوی سرب هستند که اطفال ممکن است آنها را داخل دهن خود کنند. اقلام بسیاری که معمولاً حاوی سرب می‌باشند اقلام فلزی، سفید، زرد روشن یا سرخ رنگ هستند. بعضی از این اقلام عبارتند از:

مذشای معمول سرب

- جواهرات و زیورآلات
- حرزهای خاص که برای مقاصد مذهبی، برای دور نمودن شیطان، محافظت یا چانس آوردن پوشیده می‌شوند. آنها اسامی مختلفی دارند مثل، تعویذ یا تعبیه و فامیل‌ها آنها را از جمله جواهرات به حساب نمی‌آورند.
- جاکلیدی‌ها یا کلیدها
- وزنه ماهیگیری
- گچ
- بلوک‌های خانه‌سازی خاطر‌ساز، ساز موسیقی یا بازیچه‌های قدیمی، رنگ شده وارداتی اطفال
- سفال یا ظرف خشتی رنگ شده

اداره صحت مینه‌سوتا Minnesota Department of Health
پروگرام سرب Lead Program
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4620
health.asbestos-lead@state.mn.us
www.health.state.mn.us

05/3/2022

Dari

جهت بدست آوردن این معلومات در یک قالب دیگر، با این نمبر به تماس شوید: 651-201-5000. چاپ شده روی ورق‌های قابل بازیافت.