

10 راه های محافظت طفل در برابر مسمومیت با سرب

مسمومیت با سرب می تواند تاثیرات طول مدت در اطفال داشته باشد، از ضریب هوشی پایین تا مشکلات رفتاری، زمانی اتفاق می افتد که افراد در معرض سرب - که معمولاً در رنگ، گرد و غبار، خاک و آب یافت می شود - به خصوص در خانه هایی که قبل از سال 1978 ساخته شده اند، قرار می گیرند. برخی از گام های ساده می تواند به همه ما کمک کند تا پیترزبورگ را از سرب عاری بسازیم.

1. رنگ را نگهدارید

به طور مرتب بررسی کردن رنگ های شکسته، ترک خورده یا پوست کنده



6. پاک کنید

برای کاهش گرد و غبار سرب، به صورت هفتوار از یک دستمال پاک کن، اسفنج یا دستمال کاغذی همراه با آب و پاک کننده روی کف، چوکات پنجره ها و طاقچه های پنجره ها استفاده کنید.



2. نوشیدن بطور کامل

برای حذف سرب از آب، به خصوص در هنگام جوش، از یک جک آب یا فیلتر نل آب دارای تصدیق نامه NSF استفاده کنید.



7. بپوشانید

اطمینان حاصل کنید که خاک آشکار را بپوشانید و از تخت های باغچه بلند استفاده کنید



3. آرام باشید

از آب سرد برای آشامیدن و بخت و پز استفاده کنید - هرگز آب گرم نل استفاده نکنید - به خصوص برای شیر خشک



8. بطور مصئون بازی کنید

اسباب بازی های چوبی انتیک، جواهرات پلاستیکی ارزان قیمت و ظروف گلی (کولالی) های وارداتی ممکن است حاوی سرب باشند



4. بشوید

اطمینان حاصل کنید که اطفال قبل از غذا خورد و بطور خاص بعد از بازی در خاک دست های خود را می شویند



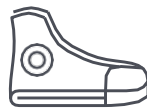
9. آزمایش کنید

اطفال، خانه، آب، خاک شما - همه باید مورد آزمایش قرار گیرند که سرب نداشته باشند



5. گام بردارید

در ورودی خانه خود از دوشک راهرو استفاده کنید یا در خانه کفش نپوشید



10. غذای خوب

بخورید

غذاهای غنی از آهن، کلسیم و ویتامین C و کم چرب، می تواند در جلوگیری از جذب سرب کمک کند



Get the Lead Out, Pittsburgh

برای کسب اطلاعات بیشتر، دریافت کمک یا اقدام کردن، به این آدرس مراجعه کنید:
Gettheleadoutpgh.org