



معلومات ينبغي  
أن يعرفها البالغون  
عن التسمم  
بالرصاص



الرصاص معدن خطر يمكن أن يضر الأطفال  
والبالغين. يمكن أن يسبب التعرض  
للرصاص ما يأتي:

- مشكلات في التعلم والسلوك لدى الأطفال
- ارتفاع ضغط الدم
- ضمور المخ أو تليف الكلى
- مشكلات في الصحة الإنجابية، مثل خلل في الحيوانات المنوية وضعف الانتصاب (الضعف الجنسي) والعقم (عدم القدرة على الإنجاب) والإجهاض (إسقاط الحمل)

يمكن أن يدخل الرصاص  
جسمك عندما تتنفس غبار  
الرصاص أو الأبخرة المنبعثة  
منه، أو عندما تضع يديك  
في فمك بعد لمس أسطح  
أو منتجات فوقها رصاص  
أو تحتوي عليه، أو عندما تتناول  
منتجات تحتوي على رصاص.

---

معظم المصابين بالتسمم  
بالرصاص لا يبدو عليهم المرض  
أو لا يشعرون به. يعد اختبار  
الرصاص في الدم الطريقة  
الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت قد  
تعرضت للرصاص.

# مصادر الرصاص

مكان العمل هو المصدر الأكثر شيوعًا لتعرض البالغين غير الحوامل للرصاص. فيما يأتي أمثلة للأعمال والهوايات عالية الخطورة:

- تنظيف المناطق الملوثة بالرصاص
- إنشاء المباني أو الجسور أو الأنفاق أو هدمها
- استخدام أدوات كهربائية على معادن تحتوي على الرصاص للقيام ببعض العمليات (مثل: السفع الرملي واللحام بالغاز)
- الكشط الجاف أو الصنفرة الجافة أو اللحام بالقصدير أو اللحام أو صهر الدهانات أو المنتجات المحتوية على رصاص
- إعادة تدوير البطاريات أو الأجهزة الإلكترونية أو المعادن الخردة
- تجديد المنازل أو المباني التي بنيت قبل عام 1978
- إصلاح السيارات أو القوارب أو الأجهزة الإلكترونية
- ترميم التحف ومنها قطع الأثاث أو إصلاحها
- التعامل مع طلقات البنادق التي تحتوي على رصاص أو إطلاقها
- صنع طلقات الرصاص أو غطاسات الصيد
- استخدام دهانات أو أصباغ أو مواد لامعة تحتوي على رصاص
- التعامل مع الزجاج الملون أو الفخار أو المجوهرات
- صهر الرصاص

إذا كنت تتعامل مع الرصاص أو بالقرب منه،  
فيجب على جهة العمل اتخاذ هذه الخطوات لتقليل  
تعرضك للرصاص:

- توفير تدريبات السلامة من الرصاص وكذلك  
معدات الحماية الشخصية، مثل الملابس الواقية  
وأجهزة التنفس واختبارات اللياقة.
- فصل مناطق أعمال الرصاص عن المناطق  
الأخرى، وتوفير مناطق نظيفة لتناول الطعام  
وتغيير الملابس.
- توفير أماكن لغسل اليدين والاستحمام.
- استخدام أجهزة تهوية العادم وغيرها من الأدوات  
لتقليل غبار الرصاص والأبخرة المنبعثة منه.
- تقديم اختبارات الرصاص في الدم بانتظام.

**تحدث إلى جهة العمل إذا كنت تعتقد  
أنك قد تتعرض للرصاص بينما تزاول  
عملك. إذا لم تصلح جهة العمل المشكلة،  
فاتصل بإدارة السلامة والصحة المهنية  
(Occupational Safety and Health  
Administration, OSHA) على الرقم  
800-321-6742 واطلب منهم فحص  
مكان عملك، أو قدم شكوى على  
[osha.gov/contactus](https://www.osha.gov/contactus). لن تخبر إدارة السلامة  
والصحة المهنية جهة عملك بالشخص الذي  
تواصل معها.**



تعد المصادر الأخرى للرصاص أكثر شيوعًا بين البالغات الحوامل. وتشمل هذه المصادر:

- بعض المنتجات الاستهلاكية التقليدية، مثل العلاجات البديلة والأطعمة والتوابل ومستحضرات التجميل والمساحيق التي تستخدم لأغراض دينية وأدوات الطهي والأطباق
- المواد غير الغذائية، مثل الطين والتراب ومسحوق الفخار ورقائق الدهان، إذا دخلت فمك

**للمزيد من المعلومات حول المنتجات التي يجب تجنبها، تفضل بزيارة**  
**[.nyc.gov/hazardousproducts](https://www.nyc.gov/hazardousproducts)**



## احم نفسك وعائلتك من الرصاص

- في أثناء مزاولة العمل أو ممارسة الهوايات:
  - لا تتناول أطعمة أو مشروبات ولا تدخن في أماكن العمل.
  - اغسل يديك ووجهك قبل تناول أطعمة أو مشروبات وقبل التدخين.
  - استخدم المستلزمات التي لا تحتوي على رصاص كلما أمكن ذلك.
  - ارتدِ ملابس واقية وجهاز تنفس نظيفًا وبحجم مناسب ومنقيًا للهواء.

- اتبع ممارسات العمل الآمنة وطرق التنظيف الرطب لتقليل الغبار.
- تجنب إزالة الدهان المحتوي على رصاص بورق الصنفرة الجاف أو بالكشط الجاف.
- غيّر ملابس وأحذية العمل قبل الذهاب إلى المنزل أو استقلال السيارة. احتفظ بملابس العمل في حقيبة منفصلة.
- اغسل جسمك واستحم قبل مغادرة العمل.







لتجنب نقل الرصاص إلى منزلك:

- اغسل يديك قبل تناول أطعمة أو مشروبات وقبل التدخين.
- اخلع حذاءك قبل دخول منزلك.
- تجنب استخدام المنتجات الاستهلاكية التقليدية المعروفة باحتوائها على رصاص.
- تجنب تناول المواد غير الغذائية أو مضغها.
- اغسل ملابس العمل بشكل منفصل إذا كنت أنت أو أي شخص في منزلك يزاول عملاً أو يمارس هواية يتعرض خلالها للرصاص.

اطلب من مقدّم الرعاية الصحية  
الذي تتعامل معه أن تخضع لأحد  
اختبارات الرصاص في الدم إذا كنت  
تعتقد أنه من المحتمل تعرضك أنت  
أو أي شخص في منزلك للرصاص.  
للمساعدة على العثور على أحد مقدمي  
الرعاية، اتصل بالرقم 311.

للمزيد من المعلومات،  
تفضل بزيارة [nyc.gov/lead](https://nyc.gov/lead)