

تقييم ذاتي للتعرض للرصاص للبالغين

الرصاص معدن خطير يمكن أن يضر الأشخاص من جميع الفئات العمرية. يمكن أن تكون مصابًا بالتسمم الناتج عن الرصاص، ولا تظهر عليك أعراض المرض أو لا تشعر به. يمكن لهذه الأسئلة مساعدتك في معرفة ما إذا كنت معرضًا للرصاص أم لا.

هل لديك أنت أو أحد الأشخاص الذين تعيش معهم وظيفة أو هواية تتضمن العمل بالرصاص؟ تشمل الأمثلة ما يلي:

- الإنشاء أو التجديد للمباني القديمة، أو الجسور، أو الأنفاق
- استخدام أدوات كهربائية على معادن تحتوي على الرصاص
- تنظيف مناطق تحتوي على رصاص
- إعادة تدوير البطاريات، أو الأجهزة الإلكترونية، أو المعادن الخردة
- الترميم أو الإصلاح للسيارات، والقوارب، والأجهزة الإلكترونية، والتحف، بما يشمل الأثاث
- الصنع أو الإطلاق لطلقات البنادق التي تحتوي على رصاص
- صنع الفخار، أو المجوهرات، أو الزجاج الملون باستخدام الدهانات أو المواد اللامعة التي تحتوي على رصاص

نعم: لا:

في أثناء العمل أو ممارسة الهوايات:

- لا تأكل، ولا تشرب، ولا تدخن في مكان العمل.
- اغسل يديك ووجهك بالصابون والماء قبل الأكل، أو الشرب، أو التدخين.
- ارتد ملابس واقية وجهاز تنفس بحجم مناسب.
- اتبع ممارسات العمل الآمنة وطرق التنظيف الرطب لتقليل الغبار.
- استخدم مواد بديلة خالية من الرصاص في هواياتك كلما أمكن ذلك.
- اغسل جسمك واستحم بعد الانتهاء من العمل أو ممارسة الهوايات.
- غير ملابس العمل والأحذية قبل ركوب سيارتك أو الذهاب إلى المنزل لمنع "أخذ الرصاص إلى المنزل".
- اغسل ملابس العمل بشكل منفصل عن الملابس الأخرى للأسرة.

هل تعيش في منزل قديم أو مبنى يخضع لعمليات تجديد مستمرة تتسبب في تراكم الغبار؟

استخدم الطلاء المحتوي على الرصاص في المنازل والمباني التي بُنيت قبل عام 1960. يمكن أن ينتج غبار الرصاص الضار من الطلاء القديم المتضرر.

نعم: لا:

- اغسل الأرضيات، وعتبات النوافذ، والأسطح الداخلية الأخرى بشكل متكرر.
- قم بتأجير عمال معتمدين عند معالجة المخاطر الناجمة عن الدهان المحتوي على رصاص وإجراء إصلاحات لإزالته.
- تجنب إزالة الدهان المحتوي على رصاص بالكشط الجاف أو بورق الصنفرة الجاف في أثناء أعمال التجديد.
- أبعد الأطفال عن الطلاء المتقشر أو التالف.
- أبلغ مالك العقار عن ممارسات العمل غير الآمنة. اتصل بالرقم 311 إذا لم يتم حل المشكلة أو اعتقدت أن أعمال الترميم تُجرى بطريقة غير آمنة.

هل تستخدم منتجات من خارج الولايات المتحدة، مثل التوابل، أو العلاجات الصحية، أو مستحضرات التجميل، أو المساحيق الدينية، أو أواني الطهي المصنوعة من السيراميك أو المعدن؟
قد تحتوي بعض المنتجات الاستهلاكية من مختلف أنحاء العالم على الرصاص.

نعم: لا:

تجنب استخدام المنتجات التي تُعرف باحتوائها على الرصاص. للحصول على معلومات حول المنتجات التي يجب تجنبها، تفضل بزيارة الرابط nyc.gov/hazardousproducts.

هل تأكل، أو تمضغ، أو تضع في فمك أي مادة غير غذائية، مثل الطين أو التراب أو مسحوق الفخار أو رقائق الدهان؟

إن تناول أو وضع مواد غير غذائية في الفم (المعروف بشهوة الغرائب (pica)) يمكن أن يعرضك للرصاص.
نعم: لا:

تجنب تناول المواد غير الغذائية أو مضغها أو وضعها في الفم.

هل سبق لك أن تعرضت لإصابة ناجمة عن طلق ناري؟

تحتوي طلقات البنادق عادةً على الرصاص. يمكن أن يؤدي وجود الشظايا الناتجة عن طلقة البندقية في جسمك إلى ارتفاع مستويات الرصاص في الدم.

نعم: لا:

أخبر طبيبك إذا تعرضت للإصابة بطلق ناري أو إذا وُجدت طلقات في جسمك، واطلب إجراء اختبار الرصاص في الدم.

هل سبق لك أو لأحد الأشخاص الذين تعيش معهم المعاناة من ارتفاع مستوى الرصاص في الدم؟
قد يشير ارتفاع مستوى الرصاص في الدم لديك أو لدى شخص ما في منزلك إلى التعرض الشائع للرصاص.

نعم: لا:

تحدث إلى طبيبك بشأن إجراء اختبار الرصاص في الدم لك ولأفراد أسرتك.

هل تسافر كثيرًا من الولايات المتحدة وإليها؟

قد يؤدي السفر مؤخرًا إلى/العودة من البلدان، التي تكون فيها القواعد المتعلقة بالرصاص أقل صرامة إلى زيادة خطر التعرض للرصاص.

نعم: لا:

تحدث إلى طبيبك بشأن سفرك الأخير. للحصول على معلومات حول كيفية الوقاية من التسمم بالرصاص، تفضل بزيارة الرابط nyc.gov/lead والرابط nyc.gov/hazardousproducts.