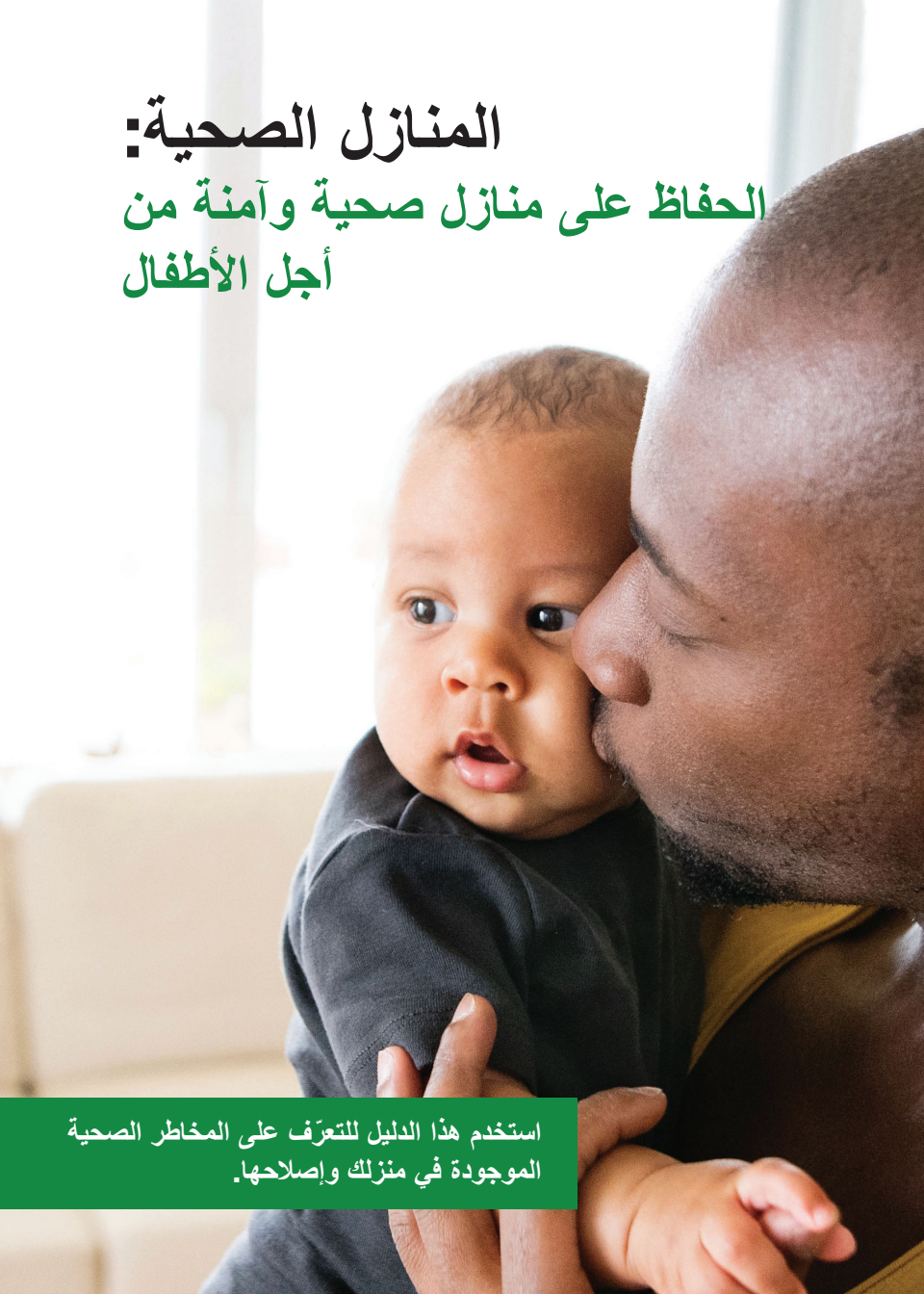
المنازل الصحية:

الحفاظ على منازل صحية وآمنة من أجل الأطفال



استخدم هذا الدليل للتعرّف على المخاطر الصحية الموجودة في منزلك وإصلاحها.

الرصاص

الرصاص مادة سامّة غالبًا ما تكون موجودة في الدهان القديم. الدهان الذي يحتوي على الرصاص والغبار الناتج عنه هو السبب الأكثر شيوعًا للإصابة بالتسمم بالرصاص في مرحلة الطفولة في مدينة نيويورك (NYC). وقد لا تزال المباني التي تم تشييدها قبل عام 1960 بها دهان يحتوي على رصاص على الجدران، والنوافذ، وعتبات النوافذ، والأبواب وغيرها من الأسطح. ويمكن العثور على الرصاص أيضًا في بعض المنتجات الاستهلاكية، وفي بعض أنواع التربة وأعمال السباكة. ويمكن أن يتسبب التسمم بالرصاص في مشكلات التعلّم ومشكلات سلوكية أخرى لدى الأطفال، فضلاً عن صعوبات أثناء فترة الحمل ومسائل صحية أخرى للبالغين (مثل، ضغط الدم المرتفع، ومشكلات عصبية وكُلوية، والعقم والضعف الجنسي).

لحماية طفلك من التسمم بالرصاص:

- ذكّر طبيبك بإجراء اختبار التسمم بالرصاص لطفلك عند بلوغه العام الأول والثاني من العمر. واسأل عن اختبار الأطفال الأكبر سنًّا.
- أبلغ مالك العقار عن تقشير الدهان. اتصل بالرقم **311** إذا لم يتم حل المشكلة أو كنت تعتقد أن أعمال الترميم تتم بطريقة غير آمنة.
- اغسل الأرضيات، وعتبات النوافذ، واليدين، والألعاب، واللهايات بانتظام.
- تجنب استخدام المنتجات المعروف احتواؤها على الرصاص. يمكن أن تحتوي بعض المنتجات من دول أخرى، مثل العلاجات البديلة، والأطعمة، والتوابل، والألعاب، والخزف، ومستحضرات التجميل، والمساحيق الدينية على ذات الاستخدامات الدينية، حتى إذا لم يكن الرصاص مذكورًا على عبوة المنتج. للمزيد من المعلومات، قم بزيارة **nyc.gov/hazardousproducts**.
- استخدم ماء الصنبور البارد فقط في الشرب وطهي الطعام وتحضير الحليب الصناعي للرضيع. اترك الماء ينساب من الصنبور لمدة 30 ثانية على الأقل، حتى يصبح أبرد بشكل ملحوظ قبل استخدامه. اتصل بالرقم **311** للحصول على مجموعة أدوات اختبار الرصاص المجانية من أجل ماء الشرب.

للمزيد من المعلومات، قم بزيارة **nyc.gov/lead**.

الآفات

يمكن أن تتسبب الآفات، مثل الصراصير والفئران في تفاقم أعراض الربو أو الإصابة بنوبات الربو.

لمكافحة الآفات في منزلك:

- أبلغ مالك العقار أو المشرف على العقار عن تسرب المياه، والشقوق، والفتحات، والآفات. اتصل بالرقم **311** إذا لم يتم حل المشكلة.
- احتفظ بالطعام في عبوات مغلقة.
- تخلص من الفوضى، مثل الصناديق الكرتون، والصحف، والحقائب الورقية.
- استخدم صناديق القمامة ذات الأغطية مُحكمة الإغلاق، وقم بإخراج القمامة والمخلفات التي سيُعاد تدويرها كل يوم.
- اربط أكياس القمامة قبل وضعها في مزالق كبس النفايات.
- استخدم المصائد للفئران ومحطات الطعوم والطُعم الهلامي للصراصير والنمل.
- لا تستخدم أبدًا المبيدات الحشرية غير القانونية، مثل Tres Pasitos أو الطباشير الصينية أو Tempo.
- لا تستخدم أبدًا المرذاذ الضبابي أو طُعم القوارض السائب.

العفن

يمكن أن يؤدي العفن والتعفن الفطري إلى تفاعلات الحساسية، وقد يتسبب في تفاقم أعراض الربو أو الإصابة بنوبات الربو.

لحماية أسرتك من العفن والتعفن الفطري:

- احرص على تهوية الأماكن الرطبة (مثل، الحمام المطبخ) عن طريق فتح نافذة أو تشغيل مروحة أثناء الاستحمام أو طهي الطعام.
- أبلغ مالك العقار أو المشرف على العقار عن جميع تسريبات السباكة ومشكلات الرطوبة. اتصل بالرقم **311** إذا لم يتم حل المشكلة.
- إذا أمكن، فأغلق الأماكن المتعفنة حتى يتم تنظيفها أو إصلاحها، واحرص على بقاء الأطفال والحيوانات الأليفة بعيدًا عنها.
- استخدم مزيل الرطوبة لخفض مستويات الرطوبة في منزلك.

تدخين التبغ

إن التدخين السلبي أمر خطير؛ فهو يتسبب في الإصابة بالسرطان، وأمراض القلب، وأمراض أخرى لكل من المدخنين وغير المدخنين. فضلاً عن أنه يزيد من خطر إصابة الأطفال بالربو، ويمكن أن يتسبب في تفاقم أعراض الربو أو الإصابة بنوبات الربو.

لحماية طفلك من التدخين السلبي:

- أقلع عن التدخين. للحصول على المساعدة في الإقلاع عن التدخين، اتصل بالرقم **311** أو قم بزيارة **nyc.gov** وابحث عن "**quit smoking**" (الإقلاع عن التدخين).
- لا تسمح بالتدخين داخل منزلك. إذ إن التدخين في غرفة منفصلة أو بالقرب من نافذة مفتوحة أو مروحة أو مكيف هواء لا يحمي غير المدخنين من التدخين السلبي.

مخاطر السلامة

يمكن أن تشكل المستلزمات اليومية، مثل الأدوية ومنتجات التنظيف مخاطر على السلامة عند تركها في متناول الأطفال. وتشمل مخاطر السلامة الأخرى تسرب أحادي أكسيد الكربون من الأفران المكسورة والنوافذ التي لا توجد عليها قضبان أمان.

لحماية طفلك من مخاطر السلامة:

- تأكد من تركيب قضبان الأمان على النوافذ بالشكل الصحيح إذا كان يقيم معك في المنزل طفل أقل من 11 عامًا. وأبلغ مالك العقار عن أي قضبان أمان على النوافذ ناقصة. اتصل بالرقم **311** إذا لم يتم حل المشكلة.
- تأكد من تركيب أجهزة كاشف أحادي أكسيد الكربون والدخان في منزلك. وقم بتغيير البطاريات في الربيع والخريف عند تغيير الساعات من أجل التوقيت الصيفي.
- احتفظ بطفاية حريق صالحة للاستخدام في منزلك.
- احتفظ بالأدوية، ومنتجات التنظيف، والمواد الكيميائية الأخرى بعيدًا عن متناول الأطفال (مثلاً، في أعلى الخزانة أو في خزانة أو درج مع قفل أمان).
- احفظ رقم هاتف NYC Poison Control Center (مركز مراقبة السموم في مدينة نيويورك) في هاتفك الخلوي: **212-POISONS (212-764-7667)**. اتصل بمركز NYC Poison Control Center للحصول على الإرشاد حول كيفية علاج حالات التسمم المحتملة ولطرح ما لديك من أسئلة عن سلامة الدواء، والنباتات، المنتجات المنزلية.

الحفاظ على صحة الأطفال وسلامتهم يبدأ من المنزل.

للمزيد من المعلومات، اتصل بالرقم **311** أو قم بزيارة **nyc.gov/health** وابحث عن **"healthy homes" (المنازل الصحية)**.

NYC Health

2.18 Arabic