

# تحدثي إلى طبيبك بشأن إجراء اختبار الرصاص إذا كنت...

## هل أنتِ حامل؟

### نصائح لوقاية جنينك من التعرض للرصاص



- تستخدمين توابل مستوردة أو أدوية أيورفيدية
- انتقلت حديثاً من بلد أجنبي إلى الولايات المتحدة
- أو تعيشين مع شخص يتعامل مع الرصاص
- شاركت في ترميم أو تجديد منزل بُني قبل عام 1978، أو إجراء عملية صنفرة أو كشط لطلاء
- تعلمين أن مياه الشرب تحتوي على الرصاص
- تشعرين برغبة شديدة في تناول الأتربة، أو الطباشير، أو الفخار، أو الجبس، أو قشور الطلاء
- تمارسين هوايات تنطوي على خطر تعرضك للرصاص، مثل الرماية، وأدوات صيد الأسماك التي تحتوي على ثقل تغطيس أو رصاص، أو صناعة الزجاج الملون أو صناعة الفخار
- تعيشين بالقرب من مناجم الرصاص، والمسابك، ومصانع إعادة تدوير البطاريات أو غيرها من المرافق التي تستخدم الرصاص
- إذا كان تاريخك الطبي يتضمن ارتفاع مستويات الرصاص إلى 5 ميكروغرامات لكل ديسيلتر أو أعلى

هل لديك أسئلة؟

[health.ny.gov/Lead](http://health.ny.gov/Lead)



Department of Health

## ما تحتاجين إلى معرفته:

الرصاص معدن يمكن أن يسبب أضرارًا للنساء الحوامل وجنينهن النامي. قد يتسبب في الإضرار بالدماغ، والكلية، والأعصاب، وأجزاء أخرى من الجسم. وقد يسبب الإجهاض، أو ولادة جنين ميت، أو صعوبة في حدوث الحمل. قد يؤثر الرصاص في سلوك الأطفال ويقلل مستوى تحصيلهم التعليمي. يمكن أن يُخترن الرصاص في جسم المرأة لسنوات، ثم ينتقل من الأم إلى الجنين. قد يحتوي المنتج على الرصاص، حتى إذا لم يكن مدرجًا في مكوناته. ينتاب بعض النساء الحوامل رغبة شديدة في تناول أصناف غير غذائية. يُسمى هذا السلوك بالوحم.

## ما يمكنك فعله:

إذا كنت حاملاً أو تخططين للحمل، فاطلبي من طبيبك إجراء اختبار الرصاص في الدم. إذا سبق لك إجراء اختبار الرصاص في الدم وكانت النتيجة 5 ميكروغرامات لكل ديسيلتر أو أعلى، فينبغي أن يُجري مولودك الجديد اختبار الرصاص في الدم قبل مغادرة المستشفى. قاومي رغبتك الشديدة في تناول الأصناف غير الغذائية. قد تحتوي هذه العناصر على الرصاص:



الأواني الفخارية



الغبار



الطباشير

## تجنبي استخدام المنتجات المستوردة من الشرق الأوسط، وأمريكا اللاتينية، وجنوب آسيا، والصين التي قد تحتوي على الرصاص:



الكثير من أنواع الحلوى.



التوابل، بما في ذلك الكركم.

مستحضرات التجميل مثل الكحل (يُعرف أيضاً بسورما، أو كاجال).



كريمات البشرة، بما في ذلك مستحضرات Yisaoguan، وYaogua، وHondan، و.Thanaka.



حلي الأزياء، بما في ذلك المطلية بالذهب أو الفضة.



الأواني الفخارية المزججة بالرصاص. لا تستخدمها في إعداد الطعام أو تقديمه.

الأدوية العشبية والأيورفيدية.

