

الأسئلة الشائعة حول الرصاص في مياه الشرب



تتناول نشرة الحقائق هذه الأسئلة الشائعة حول الرصاص والصحة. توضح كيفية دخول الرصاص إلى مياه الشرب الخاصة بك. يمكنك أيضًا العثور على نصائح حول كيفية حماية نفسك وعائلتك من التعرض للرصاص. يمكن العثور على الرصاص في البيئة كلها. تنجم معظم حالات التعرض عن الأنشطة البشرية، رغم أنه يمكن أن يحدث بشكل طبيعي أيضًا. من المرجح أن يسبب التعرض للرصاص ضررًا أثناء الحمل، وفي مرحلة الرضاعة، وأوائل الطفولة قبل سن السادسة. ومن المهم اتخاذ خطوات لتقليل حجم المخاطر المحيطة بالأمر.

كيف يدخل الرصاص إلى مياه الشرب الخاصة بي؟

في ولاية ماساتشوستس، تكون معظم مصادر مياه الشرب مثل الخزانات والمياه الجوفية خالية من الرصاص. يأتي الرصاص الموجود في مياه الشرب عادةً من المياه التي تجري عبر الأنابيب المصنوعة من الرصاص أو مواد السباكة التي تحتوي على أجزاء أو لحام من الرصاص. قد تشمل خطوط الخدمة، وهي الأنابيب التي تربط منزلك بمصدر المياه الرئيسي، على مادة الرصاص. قد يكون لديك أنابيب الرصاص في منزلك أو أنابيب النحاس ملحومة بمواد من الرصاص. قد تحتوي الصنابير أو التركيبات النحاسية أيضًا على الرصاص. تصل مستويات الرصاص إلى أعلى مستوياتها عندما تظل المياه في أنابيب الرصاص لعدة ساعات. يؤدي الماء الساخن إلى تغلغل الرصاص إلى المياه بشكل أسرع.

كيف يدخل الرصاص إلى جسمي؟

في كثير من الحالات، يكون التعرض للرصاص من خلال غبار الطلاء، ورقائق الطلاء، والتربة الملوثة بالرصاص. يمكن أن يدخل الرصاص إلى جسمك أيضًا عن طريق شرب المياه التي تشتمل على الرصاص أو الطهي بها. يمتص الأطفال الصغار الرصاص بسهولة أكبر من البالغين، كما يمكن أن ينتقل الرصاص إلى الجنين أثناء الحمل. ولهذه الأسباب، قد يشكل الرصاص الموجود في مياه الشرب مصدرًا مهمًا للتعرض للرصاص أثناء الحمل، والرضاعة (سواء بالرضاعة الصناعية أو الرضاعة الطبيعية)، وفي مرحلة الطفولة المبكرة قبل سن السادسة.

لا يتم امتصاص الرصاص من خلال الجلد. يجب أن يكون الاستحمام أو الاغتسال بالمياه التي تحتوي على الرصاص آمنًا.

يتعرض معظم الأطفال للرصاص من خلال التعامل مع الطلاء في المنازل القديمة. عندما يتقشر الطلاء القديم المحتوي على الرصاص ويتشقق، ينتج غبار الرصاص ورقائقه. قد يتسبب تجديد المنزل أيضًا في توليد كميات كبيرة من غبار الرصاص ويجب القيام بهذا الأمر بحذر. يمكن أن يتم استنشاق غبار الرصاص أو يتواجد على اليدين والألعاب. غالبًا ما يدخل الرصاص إلى الجسم عندما يضع الأطفال أيديهم وألعابهم في أفواههم.

وبما أن الجميع يتعرضون لكميات صغيرة من الرصاص في حياتهم اليومية، فإنه ليس بالغريب أن يوجد مستوى منخفض من الرصاص في جسم شخص ما.

ينص قانون ولاية ماساتشوستس على ضرورة فحص الأطفال للكشف عن الرصاص في سن 12-9 شهرًا، وعامين، و3 أعوام، وأحيانًا 4 أعوام. اسأل طبيبك عن فحص طفلك للكشف عن الرصاص وناقش معه مخاطر التعرض للرصاص.

حقائق سريعة عن التعرّض للرصاص نظرة عامة

- من المرجح أن يُسبب التعرّض للرصاص ضررًا أثناء الحمل، وفي مرحلة الرضاعة، وأوائل الطفولة قبل سن السادسة.
- تنتج معظم حالات التعرّض للرصاص من خلال غبار الطلاء الذي يحتوي على الرصاص ورقائقه.
- تُعدُّ معظم مصادر المياه العامة خالية من الرصاص في ماساتشوستس، ولكن يمكن أن يتواجد الرصاص في الماء بسبب أنابيب الرصاص، أو اللحام، أو التركيبات القديمة.

ما يجب فعله:

- تحدث مع طبيب طفلك حول فحص طفلك بحثًا عن الرصاص وعن التعرّض للرصاص.
- تعرّف عما إذا كان منزلك يحتوي على طلاء أو تركيبات سباكة تحتوي على الرصاص.
- استخدم المياه الباردة للشرب والطهي.
- اتصل بقسم المياه المحلي لديك لمعرفة المزيد عن خط الخدمة في منزلك واختبار المياه لديك.

كيف يؤدي الرصاص إلى إصابتك بالمرض؟

لا توجد معدلات آمنة لمستويات الرصاص. يمكن أن يؤدي التعرّض للرصاص إلى آثار صحية خطيرة، ولا سيما أثناء الحمل والرضاعة (سواء بالرضاعة الصناعية أو الرضاعة الطبيعية) وفي مرحلة الطفولة المبكرة قبل سن السادسة. تشمل بعض التأثيرات الصحية على الرضع والأطفال انخفاض معدل الذكاء والتركيز. يمكن أن يؤدي التعرّض للرصاص أيضًا إلى ظهور مشاكل جديدة أو تفاقم مشاكل التعلّم والسلوك. قد يكون أطفال الأشخاص الذين تعرّضوا للرصاص قبل الحمل أو أثناءه أكثر عرضة للإصابة بخطر هذه التأثيرات الصحية الضارة. ويواجه البالغون مخاطر متزايدة للإصابة بأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، ومشاكل الكلى أو الجهاز العصبي.

يستند مستوى خطر التأثيرات الصحية إلى مقدار تعرّض الشخص للرصاص، بالإضافة إلى العوامل الشخصية مثل العمر والجنس والحالة الصحية الحالية. قد يكون للتعرّض للرصاص، والذي قد يُحدث تأثيرًا ضئيلًا على شخص بالغ، تأثيرًا كبيرًا على الرضيع أو الطفل. اتصل بمقدّم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على مزيد من المعلومات حول المخاطر التي قد تتعرّض لها.

ما التسمم بالرصاص؟

يحدث التسمم بالرصاص بسبب وجود كمية كبيرة من الرصاص في الجسم. لا يبدو على معظم الأطفال الذين يعانون من التسمم بالرصاص المرض أو يتصرفون على نحو يوحى بالإصابة بالمرض. يُعدُّ اختبار الرصاص الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان طفلك يعاني من التسمم بالرصاص.

ماذا لو كنت حاملاً أو أخطط للحمل؟

يمكن أن ينتقل الرصاص إلى الجنين أثناء الحمل. تتضمن المخاطر الرئيسية الناجمة عن التعرّض للرصاص أثناء الحمل ما يلي:

- التعرّض في مكان العمل
 - حالة الهجرة في الأونة الأخيرة
 - الرغبة في تناول أو مضغ مواد غير صالحة للأكل، مثل التراب في الأرض أو المجوهرات، والتي قد تكون ملوثة
 - الحالة الغذائية
 - استخدام العلاجات المنزلية التقليدية أو مستحضرات التجميل المستوردة
 - الغبار الناتج عن الطلاء القديم الذي يحتوي على الرصاص أثناء تجديد المنزل.
- يمكن أن تؤدي هذه العوامل إلى زيادة فرص التعرّض للرصاص.



نصائح للحد من الرصاص في حليب الأطفال
عند خلط حليب الأطفال المجفف مع مياه الصنبور:

- استخدم المياه الباردة.
 - **يحظر** استخدام المياه الساخنة لإعداد حليب الأطفال – لا تقضي المياه المغلية على الرصاص.
- قد بتدفئة الحليب عند تقديمه.

ما الذي يمكنني فعله لحماية عائلتي؟

1. شغل المياه قبل الاستخدام واستخدام المياه الباردة.

استخدم المياه الباردة للشرب والطهي. **يحظر** استخدام المياه الساخنة للطهي أو تحضير حليب الأطفال. عادةً ما تحتوي المياه الساخنة على مستويات أعلى من الرصاص من المياه الباردة.

يساعد تشغيل المياه قبل الاستخدام على خفض مستويات الرصاص. يساعد هذا في إخراج المياه الراكدة في أنابيب الرصاص لساعات. تعتمد كمية المياه التي تستخدمها للتنظيف على ما إذا كان لديك خط خدمة رئيسي يحتوي على رصاص. تواصل مع إدارة المياه المحلية لديك لمعرفة ما إذا كان خط الخدمة الخاص بك يحتوي على الرصاص. لمزيد من المعلومات حول تنظيف الأنابيب والرصاص في خطوط الخدمة، اطلع على [هل يوجد رصاص في مياه الصنبور الخاصة بي؟ | Mass.gov](http://www.mass.gov).

لا تقضي المياه المغلية على الرصاص. إذا كان هناك رصاص في المياه، فإن غليه سيؤدي إلى زيادة مستويات الرصاص.

يجب عليك أيضًا فك جهاز التهوية من نهاية طرف الصنبور بشكلٍ دوري وتنظيف الحطام. قد يتجمع أحيانًا هنا قطع صغيرة من الرصاص.

2. أجر اختبارًا لمياه الشرب لديك.

إذا كان هناك رصاص في خط الخدمة الخاص بك أو في الأنابيب داخل منزلك أو إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان هناك رصاص أم لا، ففكر في إجراء اختبار للمياه لديك. هذه هي أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان الماء يحتوي على الرصاص. تتراوح تكلفة الاختبار عادة بين 20 و60 دولارًا أمريكيًا ويجب أن يتم إجراؤه بواسطة مختبر معتمد. يمكن إرسال عينات المياه بالبريد أو تسليمها. احرص على اتباع تعليمات المختبر لجمع العينات بدقة.

لدى إدارة حماية البيئة في ماساتشوستس (MassDEP) قائمة بالمختبرات المعتمدة. يمكنك العثور عليها هنا: [المختبرات المعتمدة | Mass.gov](http://www.mass.gov)

[Mass.gov](http://www.mass.gov)

إن المستوى الذي حددته وكالة حماية البيئة الأمريكية للرصاص في مياه الشرب هو 15 جزء في المليار. ويظهر ذلك أيضًا بنسب 15 ميكروجرام/لتر، أو "0.015 جزء في المليون"، أو "0.015 مجم/لتر". يتمثل الهدف في خفض مستويات الرصاص قدر الإمكان، ولا سيما أثناء الحمل والرضاعة وفي مراحل الطفولة المبكرة.

من المرجح أن يُسبب التعرض للرصاص ضررًا أثناء الحمل، وفي مرحلة الرضاعة، وأوائل الطفولة قبل سن السادسة. إذا كنت حاملًا أو لديك أطفال صغار، فتجنبي شرب المياه التي تحتوي على نسبة من الرصاص تزيد عن 15 جزءًا في المليار (ppb). تقترح مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها استخدام المياه المعبأة في زجاجات أو نظام ترشيح معتمد لتقليل مستويات الرصاص في الطهي والشرب وتحضير حليب الأطفال. لمزيد من المعلومات حول توصيات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، تفضل بزيارة: [نيذة عن الرصاص في مياه الشرب | CDC.gov](http://www.cdc.gov).

إذا كنت تعتقد أن لديك خط خدمة يحتوي على الرصاص، فقم بفحص مياه الصنبور لديك للكشف عنه. استخدم أيضًا المياه المعبأة في زجاجات أو مرشحًا معتمدًا لإزالة الرصاص، ولا سيما بالنسبة للرضع والأطفال وأثناء الحمل.

3. فكّر في استخدام مرشح لتقليل مستوى الرصاص في مياه الشرب لديك.

لا تقلّل جميع المرشحات مستويات الرصاص. يمكن أن تكون باهظة الثمن وتحتاج إلى صيانة بصفة منتظمة للعمل بشكل جيد. يمكنك الاطلاع على هذا المصدر الرائع: NSF International للحصول على معلومات حول ترشيح مياه الشرب لإزالة الرصاص. تفضّل زيارة موقعها الإلكتروني www.nsf.org للتعرف على منتجات ترشيح المياه المحدّدة.

ماذا يمكنني أن أفعل أيضًا لحماية عائلتي؟

أجر اختبارًا في منزلك للكشف عن الرصاص.

يتعرّض معظم الأطفال للتسمم بسبب الطلاء المحتوي على الرصاص والغبار الموجود في منازلهم. عيّن مسؤول متخصص للكشف عن الرصاص لاختبار منزلك لمعرفة ما إذا كان هناك مخاطر الرصاص. للحصول على قائمة بالمسؤولين المتخصصين المعتمدين في الكشف عن الرصاص، انتقل إلى

www.mass.gov/eohhs/gov/departments/dph/programs/environmental-health/exposure-/topics/lead/delead

إذا كنت مستأجرًا، فاتصل بقسم الصحة المحلي أو قسم الصحة العامة في المنازل الصحية والوقاية من التسمم بالرصاص لدى الأطفال (1-800-532-9571) لفحص مسكنك.

افحص طفلك للتأكد من عدم وجود رصاص.

يُعدُّ اختبار الدم الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان طفلك يعاني من التسمم بالرصاص. في ولاية ماساتشوستس، يجب إجراء الاختبار للأطفال في سن 9-12 شهرًا، وعامين، و3 أعوام، وأحيانًا 4 أعوام اعتمادًا على المكان الذي يعيشون فيه. تحدث مع طبيبك حول نتائج اختبار الرصاص لطفلك وناقش معه مخاطر التعرّض للرصاص. إذا كان طفلك يحتاج إلى إجراء اختبار أو كنت قلقًا بشأن صحته أو تعرّضه للرصاص، فاطلب من طبيبك إجراء اختبار الرصاص. يُعدُّ فحص الدم المأخوذ من وريد الطفل أكثر دقة من العينة المأخوذة من إصبع الطفل.

استبدل أنابيب الرصاص وأنابيب السباكة التي تحتوي على الرصاص.

إذا كنت تمتلك منزلًا، فكّر في استبدال الأنابيب، أو خطوط الخدمة، أو التركيبات التي تحتوي على الرصاص. يتسم هذا الإجراء بأهمية خاصة إذا كان الأطفال أو السيدات الحوامل يشربون منها. تواصل مع إدارة المياه المحلية إذا كان لديك استفسار عن استبدال خط الخدمة والمساعدة المالية المتاحة.

عند استبدال أنابيب المياه أو تركيباتها في منزلك، تحقّق من المصق. استخدم فقط المواد الخالية من الرصاص أو التي تحتوي على نسبة منخفضة من الرصاص. قبل البدء بأي أعمال تجديد في منزلك، احرص على التأكد من كيفية القيام بذلك بأمان. تفضّل زيارة: [تجديد](#)

www.mass.gov | [الإنجليزية 2015](#)

أين يمكنني الحصول على المزيد من المعلومات؟
للحصول على المزيد من المعلومات الصحية، يُرجى التواصل مع:

وزارة الصحة العامة في ماساتشوستس
مكتب المناخ والصحة البيئية

الهاتف: 617-624-5757 | الفاكس: 617-624-5777

www.mass.gov/dph/environmental_health

وزارة الصحة العامة في ماساتشوستس
قسم المنازل الصحية والوقاية من التسمم بالرصاص لدى الأطفال

1-800-532-9571 أو www.mass.gov/dph/clppp

للحصول على المزيد من المعلومات حول مياه الشرب:

وزارة حماية البيئة في ماساتشوستس
برنامج مياه الشرب

617-292-5770

program.director-dwp@mass.gov

www.mass.gov/lead-in-drinking-water

وزارة حماية البيئة في ماساتشوستس - قائمة بالمختبرات المعتمدة من الدولة لاختبار مياه الشرب عبر
MassDEP المختبرات www.mass.gov/eca/agencies/massdep/water/drinking/certified-laboratories.html#1 - انقر على مختبرات
المعتمدة للعملاء السكنيين وأصحاب الآبار الخاصة)

NSF International - منظمة غير ربحية تقوم بإصدار شهادات للمياه المعبأة ومرشحات المياه عبر www.nsf.org/

للحصول على المزيد من المعلومات حول السلامة من الرصاص:

قائمة بالمسؤولين المتخصصين المعتمدين في الكشف عن الرصاص عبر

www.mass.gov/cohhs/gov/departments/dph/programs/environmental-health/exposure-topics/lead/delead/

ورقة حقائق حول تجديد منزلك بأمان عبر www.mass.gov/doc/renovating-your-home-safely-brochure-2015-english-0/download

ملاحظة لموردي المياه العامة: لا تستوفي هذه الأسئلة الشائعة متطلبات الإشعار أو التوعية الواردة في قاعدة الرصاص والنحاس
CMR 22.06B310. يجب على أنظمة المياه العامة التواصل مع MassDEP للحصول على متطلبات قواعد الرصاص والنحاس
الخاصة بأنظمة المياه العامة لإخطار المستهلكين بنتائج ارتفاع نسبة الرصاص.