ساعد نفسك لتحصل على
منزل صحي

حافظ على صحة أطفالك

وزارة الإسكان والتنمية العمرانية الأمريكية

- جودة الهواء داخل المنزل
- الربو والحساسية
- الفطريات والرطوبة
- أول أكسيد الكربون
- الرصاص
- مياه الشرب
- المنتجات المنزلية الخطرة
- المبيدات الحشرية
- السلامة في المنزل

ساعد نفسك لكي تنعم بمنزل صحي

أنت تريد الاعتناء بأسرتك على نحو جيد. وأنت تحاول تناول أطعمة صحية. كما أنك تصحب أطفالك إلى الطبيب لإجراء فحوصات منتظمة. فضلاً عن أنك تبذل قصارى جهدك لحماية أسرتك من الحوادث والأمراض. كما أنك تحاول أن تعيش في منطقة ومنزل ينعمان بالأمان.

لكن هل تعرف أن منزلك ربما ينطوي على مخاطر مستترة على صحة أطفالك ؟ اسأل نفسك:

- هل الهواء بمنزلك نظيف وصحي؟
- هل يعاني أطفالك من مشكلات في التنفس، مثل الربو؟
- هل يعاني أحد بالمنزل من حساسية للفطريات؟
- هل تعرف مؤشرات التسمم بأول أكسيد الكربون؟
- هل يوجد رصاص في أي مكان بالمنزل؟
- هل مياه الصنبور آمنة للشرب؟
- هل لديك منتجات منزلية بها مواد كيمياوية يمكن أن تصيبك بالمرض؟
- هل تستخدم مبيد رش أو منتجات أخرى لإبعاد الحشرات؟
- هل تحتفظ بالسموم في أماكن يمكن للأطفال الوصول إليها؟

سوف تساعدك الإجابة على أسئلة كهذه في التعرف على ما إذا كان منزلك آمناً وصحياً أم لا. سوف يسهل هذا الكتيب من الإجابة على هذه الأسئلة وأسئلة أخرى هامة عن منزلك وكيفية العيش فيه. كما سوف يمنحك أفكاراً حول كيفية حماية صحة أطفالك. والأمر يرجع إليك للتأكد من أن منزلك صحي، لكن هناك العديد من الأماكن التي يمكنك الذهاب إليها للحصول على المساعدة.

جدول المحتويات

مقدمة ..... ٢ ـ ٥
جودة الهواء داخل المنزل ..... ٦ ـ ١٠
الربو والحساسية ..... ١١ ـ ١٦
الفطريات والرطوبة ..... ١٧ ـ ٢٢
أول أكسيد الكربون ..... ٢٣ ـ ٢٨
الرصاص ..... ٢٩ ـ ٣٢
مياه الشرب ..... ٣٣ ـ ٣٧
المنتجات المنزلية الخطرة ..... ٣٨ ـ ٤١
المبيدات الحشرية ..... ٤٢ ـ ٤٧
السلامة في المنزل ..... ٤٨ ـ ٥٤
الفهرس ٥٥

لماذا ينبغي أن ينتابك القلق؟

يمكن أن تبدأ بعض المشكلات الصحية الأكثر خطورة على الأطفال بالمنزل. يوضح هذا الكتيب بعضاً من هذه المشكلات الصحية وما يمكنك أن تفعله حيالها.

يمضي معظم الناس ٩٠% من أوقاتهم داخل المنزل

جودة الهواء داخل المنزل

هل الهواء بمنزلك صحي؟ يمكن أن يكون الهواء داخل المنزل أكثر ضرراً على صحة الأسرة من الهواء خارجه. قد يكون الهواء غير صحي إذا كان يحتوي على ملوثات كثيرة. ويمكن أن تكون ملوثات الهواء داخل المنزل أشياءً عديدة – مثل تلك الصادرة من الفرن والمكنسة ودخان السجائر والفطريات. وليس من السهل دائماً تحديد ما إذا كان المنزل يحتوي على هواء غير صحي. وقد تلاحظ روائح سيئة أو ترى دخاناً، لكنك لا تستطيع رؤية أو شم رائحة مخاطر أخرى، مثل أول أكسيد الكربون أو الرادون. سوف يساعدك هذا الفصل على معرفة ما إذا كان المنزل يحتوي على هواء صحي. انظر الصفحة ٦.

تضاعف عدد الأطفال المصابين بالربو خلال السنوات ١٠ الماضية.

ويعاني ١ من بين كل ١٥ طفلاً دون سن ١٨.

الربو و الحساسية

الحساسية والربو مشكلات صحية ترتبط بشدة بالهواء الذي تستنشقه. تقضي أنت وأطفالك الكثير من الوقت بالمنزل، لذا يلزم أن يكون الهواء بداخله نظيفاً. هل يوجد بين من تعيش معهم من يدخن؟ هل لديك حيوانات أليفة؟ هل القبو رطب؟ قد يتسبب هذا في مشكلات التنفس أو يساعد على تفاقمها. لمعرفة المزيد عن الربو والحساسية، انظر الصفحة ١١.

الفطريات و الرطوبة

كما قد تنتج مشكلات أخرى مرتبطة بالصحة والسلامة عن طريق الهواء بالمنزل. كما أن ازدياد الرطوبة عن الحد المطلوب يؤدي إلى نمو الفطريات. وبعض الفطريات ضارة جداً وبعضها قد يفاقم من الحساسية والربو. انظر صفحة ١٧ لمعرفة المزيد عن الفطريات.

أول أكسيد الكربون

إذا لم تكن الأفران والسخانات تعمل بشكل صحيح فإنها قد تتسبب في تراكم غاز مميت يسمى أول أكسيد الكربون داخل المنزل. لا يمكنك أن ترى هذا الغاز الخطر أو تشمه، لكن يمكنك الإبقاء على من تحبهم بمأمن من التسمم بأول أكسيد الكربون. انظر الصفحة ٢٣ لمعرفة المزيد حول كيفية حماية الأسرة من أول أكسيد الكربون.

الرصاص

هل يمكن أن يتسمم الأطفال من الرصاص بالمنزل؟ تحتوي بعض أطلية المنازل وأنابيب المياه على الرصاص. وقد يؤدي هذا المعدن إلى تسمم الطفل. وتأتي معظم المشكلات المرتبطة بالرصاص من الأطلية القديمة أو غبار الرصاص. كما كان الرصاص موجوداً في البنزين وكان يصل إلى التربة والهواء من عوادم السيارات. ولكنه لم يعد يُستخدم بهذه الطرق. ورغم ذلك فإن هناك الكثير من الرصاص المتواجد من حولنا.

قد يؤدي الرصاص إلى تسمم الأطفال إذا دخل إلى الفم أو تم استنشاقه من الهواء. وإذا دخل الرصاص إلى جسم امرأة حامل، فيمكن أن يؤذي جنينها.

قد يشكل التسمم الناتج عن الرصاص مشكلة صحية خطيرة على الأطفال الصغار. كما أنه قد يسبب مشكلات في التعلم والنمو والسلوك تدوم للأبد. برجاء الانتباه إلى أن كميات الرصاص الصغيرة قد تكون ضارة أيضاً.

انتقل إلى صفحة ٢٩ لمعرفة المزيد حول التسمم بالرصاص في المنزل.

حقيقة

يعاني ١ من بين كل ٤٠ طفل أمريكي من تواجد نسبة أعلى مما ينبغ من مادة الرصاص في جسمه/جسمها.

مياه الشرب

هل مياه الشرب آمنة؟ هل تعرف مصدر مياه الشرب؟ فإذا كان مصدرها من بئر خاص بك، فأنت بحاجة للتأكد من أنها آمنة للشرب. قم باختبار المياه كل عام للتأكد من أنها لا تشتمل على مواد كيماوية أو ملوثات أخرى يمكن أن تصيب أسرتك بالمرض. هناك أشياء يمكنك القيام بها للاهتمام بالبئر الخاص بك والمحافظة على نظافة المياه. انظر صفحة 35 للاطلاع على بعض الأفكار. فربما تحصل على مياه الشرب من شركة أو مرفق مياه.

وهم دائماً ما يقومون باختبار المياه قبل ضخها إليك للتأكد من أنها آمنة. يمكنك أن تطلب من الشركة أو المرفق تقريراً حول نتائج الاختبارات. وحتى إذا كان الأمر على ما يرام مع مرفق المياه، فإن المياه قد تصبح غير آمنة بعد وصولها إلى المنزل. انظر صفحة ٣٣ لمعرفة ما إذا كانت المياه بالمنزل آمنة للشرب أم لا.

حقيقة

يستخدم ٩٥% ممن يعيشون في المناطق الريفية آباراً خاصة لمياه الشرب.

المنتجات المنزلية الخطرة

ما هي المنتجات الضارة التي لديك بالمنزل؟ يمكن أن تلحق بعض المنتجات ضرراً بصحة أسرتك إذا لم تستخدمها بطريقة صحيحة. و بعض الكيماويات الشائعة مثل مواد التبييض وسم الفئران وعازل الطلاء ومنظفات البالوعات قد تكون خطرة. ويمكن أن يصيب الأطفال أنفسهم بالتسمم إذا لامسوا منتجات كهذه. وحتى الكميات الصغيرة جداً من بعض الكيماويات قد تؤدي إلى مشكلات صحية إذا لمستها أو استنشقتها. تذكر أنك عندما تقوم برش أو ضخ شيء ما، فإنه ينتشر في الهواء مباشرة. وعندما تتنفس أنت وأسرتك، فإن هذه المواد الكيماوية تدخل إلى الجسم. انظر صفحة 38 لمعرفة المزيد حول كيفية استخدام المنتجات المنزلية وتخزينها والتخلص منها.

يموت الآلاف من الأطفال سنوياً بسبب المواد الكيماوية المخزنة و المستخدمة بشكل غير صحيح داخل المنزل.

المبيدات الحشرية

هل تستخدم المبيدات الحشرية بالمنزل؟ تستخدم جميع المنازل تقريباً المبيدات الحشرية. ومبيد رش البق ومسحوق البراغيث وسم الفئران ومبيد الحشرات الضارة بالحدائق جميعها أنواع من المبيدات الحشرية. وهي تشتمل على مواد كيماوية تقوم بقتل الحشرات. وهذا يعني أيضاً أنها قد تلحق بك الضرر أنت وأسرتك. وإذا لم تستخدم المبيدات الحشرية بطريقة آمنة، فإن بعضها قد يسبب مشكلات صحية خطيرة – مثل التسمم وتشوهات الجنين وتلف الأعصاب، بل وحتى السرطان.

يمكن أن يلامس أطفالك المبيدات الحشرية بطرق عديدة. و باتخاذ خطوات بسيطة يمكنك حمايتهم من المبيدات الحشرية. انظر صفحة ٤٢ لمعرفة ما إذا كنت تستخدم المبيدات الحشرية بشكل آمن أم لا!

تقوم نصف المنازل تقريبا التي بها طفل دون الخامسة بتخزين المبيدات الحشرية بمكان في متناول الأطفال.

السلامة بالمنزل

هل تعرف أن فرص التعرض للأذى بالمنزل أكثر بكثير منها في العمل أو المدرسة؟ الأسباب الرئيسية للوفاة بالمنزل هي السقوط والغرق والحرائق والتسمم والاختناق والأسلحة النارية. ويعد الأطفال الصغار جداً وكبار السن هم الأكثر احتمالاً للتعرض للأذى. ومن المهم وضع سن الأشخاص في الاعتبار عند التفكير بالسلامة في المنزل.

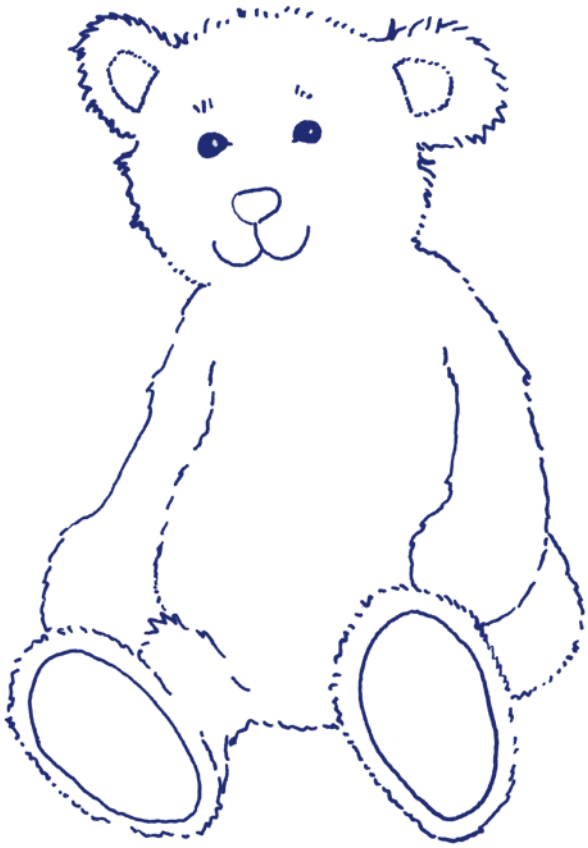
انظر صفحة ٤٨ لمعرفة ما إذا كان منزلك مكاناً آمناً للعيش وكيفية جعله أكثر أماناً.

تلحق الحوادث التي تقع في المنزل سنوياَ الضرر بما يزيد عن ستة ملايين و نصف المليون شخص.

لماذا التركيز على الأطفال؟

الجميع بحاجة إلى منزل صحي. ولكن هناك أسباب خاصة عند التفكير بسلامة الأطفال:

- فأجسام الأطفال لا تزال في مرحلة النمو. كما أن أمخاخهم وأكبادهم وأعضاءهم الأخرى الصغيرة أكثر عرضة للضرر بالمواد الكيماوية وغيرها من المواد الخطرة على عكس الكبار. وإذا أصيب الأطفال بالمرض، فقد يكون شفاؤهم أكثر صعوبة لأن نظم المناعة لديهم لا تزال في مراحل النمو.
- ونظراً لأحجامهم، فإن الأطفال يأكلون طعاماً أكثر ويشربون مياه أكثر ويتنفسون هواء أكثر من الكبار. وعندما يصل الرصاص إلى أجسامهم أو يستنشقون غازات ضارة، فإنهم يحصلون على جرعة أكبر من الكبار.
- كما أن الأطفال يلعبون ويزحفون على الأرض. وهذا يعني أنهم أكثر قرباً للعديد من الأشياء التي قد تؤدي إلى مشكلات صحية، مثل الغبار والكيماويات. كما أن الأطفال الرضع والأطفال الصغار يضعون معظم الأشياء في أفواههم – أشياء قد تتضمن مواد كيماوية أو غباراً رصاصياً.



يعتمد الأطفال على الكبار لجعل منازلهم آمنة!

كيفية استخدام هذا الكتيب...

يطرح هذا الكتيب أسئلة حول منزلك وطريقة العيش فيه. ومن خلال الإجابة على هذه الأسئلة، يمكنك معرفة ما إذا كان منزلك صحياً أم لا أو إذا ما كنت بحاجة إلى إجراء بعض التغييرات.

يحتوي هذا الكتيب على تسعة فصول، كل فصل يقدم معلومات حول موضوع معين ويطرح أسئلة بشأنه ويقدم لك خطوات عمل بسيطة لحماية صحة أطفالك. وسوف تتعرف في نهاية كل فصل على الأماكن التي يمكنك الحصول منها على مزيد من المساعدة.

الأمر يرجع إليك – **ساعد نفسك لكي تنعم بمنزل صحي!**

جودة الهواء داخل المنزل

هل ينبغي أن ينتابك القلق؟

يقضي معظم الأشخاص نصف حياتهم على الأقل داخل منازلهم. يمكن أن يكون الهواء داخل المنزل أكثر ضرراً على صحة الأسرة من الهواء خارجه. هل الهواء داخل المنزل آمن للتنفس؟

ليس من السهل دائماً تحديد ما إذا كان المنزل يحتوي على هواء رديء الجودة. وقد تلاحظ روائح سيئة أو ترى دخاناً، لكنك لا تستطيع رؤية أو شم رائحة مخاطر أخرى، مثل أول أكسيد الكربون أو الرادون. وسوف يساعدك هذا الفصل إلى جانب الفصول المتعلقة بالربو والحساسية والفطريات وأول أكسيد الكربون على طرح الأسئلة الصحيحة لمعرفة ما إذا كان الهواء داخل المنزل صحياً وآمناً. كما أنها ستقدم لك أفكاراً حول كيفية تصحيح أية مشكلات قد تجدها.

حقيقة

قد يكون الهواء داخل المنزل غير صحي إذا كان يشتمل على العديد من الملوثات. لتقليل تلوث الهواء داخل المنزل، فلتتعرف على مصادره. اعتن بالمنزل جيداً لجعله صحياً!

يمكن أن يمضي الأطفال ما يصل إلى ٩٠% من أوقاتهم داخل المنزل. ونظراً لحجم الأطفال، فإنهم يتنفسون ضعف ما يتنفسه البالغون. وهذا يعني زيادة خطورة تعرض الأطفال لمشكلات صحية ناتجة عن تلوث الهواء داخل المنزل.

الربو والحساسية

إذا كان أحد بالمنزل يعاني من مشكلات صحية أو مريضاً، فقد يجعله الهواء الملوث داخل المنزل يشعر بتفاقم المرض. على سبيل المثال، الربو هو مرض يصيب الرئتين ويؤثر على عدد متزايد من الأطفال. ويمكن أن يجعله الهواء الملوث داخل المنزل يزداد سوءً. كما أن الحشرات والآفات الأخرى قد تمثل مشكلة حقيقية للأشخاص الذين يعانون من الربو أو الحساسية. على سبيل المثال، يؤدي روث الصراصير وسوس الغبار إلى نوبات ربو لدى بعض الأشخاص. ويمكن أن تساعد المبيدات الحشرية في القضاء على هذه الآفات لكنها قد تكون خطرة. انظر صفحة 44 لمزيد من المعلومات حول استخدام رش البق وغيره من المبيدات الحشرية بأمان. انظر صفحة 11 للاطلاع على معلومات لجعل المنزل صحي للأشخاص الذين يعانون من الربو أو الحساسية.

الفطريات

تنمو الفطريات في الأماكن المبتلة أو الرطبة. وغالباً ما تكون رائحتها عفنة. ويعاني العديد من الناس من الحساسية للفطريات. وبعض أنواع الفطريات سامة، وقد تؤدي ملامسة كميات كبيرة من الفطريات إلى مشكلات صحية. تحدث إلى الطبيب إذا كنت تعتقد أن الفطريات تسبب مشكلات صحية لك ولأسرتك. انظر صفحة ١٧ لمعرفة المزيد حول كيفية مكافحة الفطريات بالمنزل.

أول أكسيد الكربون

أول أكسيد الكربون هو غاز قاتل يمكن أن يصدر عن الأجهزة التي تحرق الغاز أو الزيت أو الفحم أو الخشب ولا تعمل كما ينبغي. كما أن عوادم السيارات تشتمل هي الأخرى على أول أكسيد الكربون. ولا يمكنك أن ترى أول أكسيد الكربون أو تتذوقه أو تشمه. انظر صفحة 23 لمزيد من المعلومات حول كيفية حماية الأسرة من التسمم بأول أكسيد الكربون.

مشكلات أخرى ناتجة عن الهواء داخل المنزل

الرادون هو غاز آخر، ويمكنه أن يدخل بعض المنازل من الأرض الموجودة أسفلها. ولا يمكنك أن ترى الرادون أو تتذوقه أو تشمه. ويوجد الرادون في جميع أنحاء الولايات المتحدة. ويمكن أن يؤدي الرادون إلى الإصابة بسرطان الرئة. وفي حقيقة الأمر، فإنه هو السبب الرئيسي الثاني وراء مرض سرطان الرئة في الولايات المتحدة. وإذا كنت تدخن ويشتمل المنزل على مستويات مرتفعة من الرادون، فإن خطورة إصابتك بسرطان الرئة مرتفعة بشكل كبير.

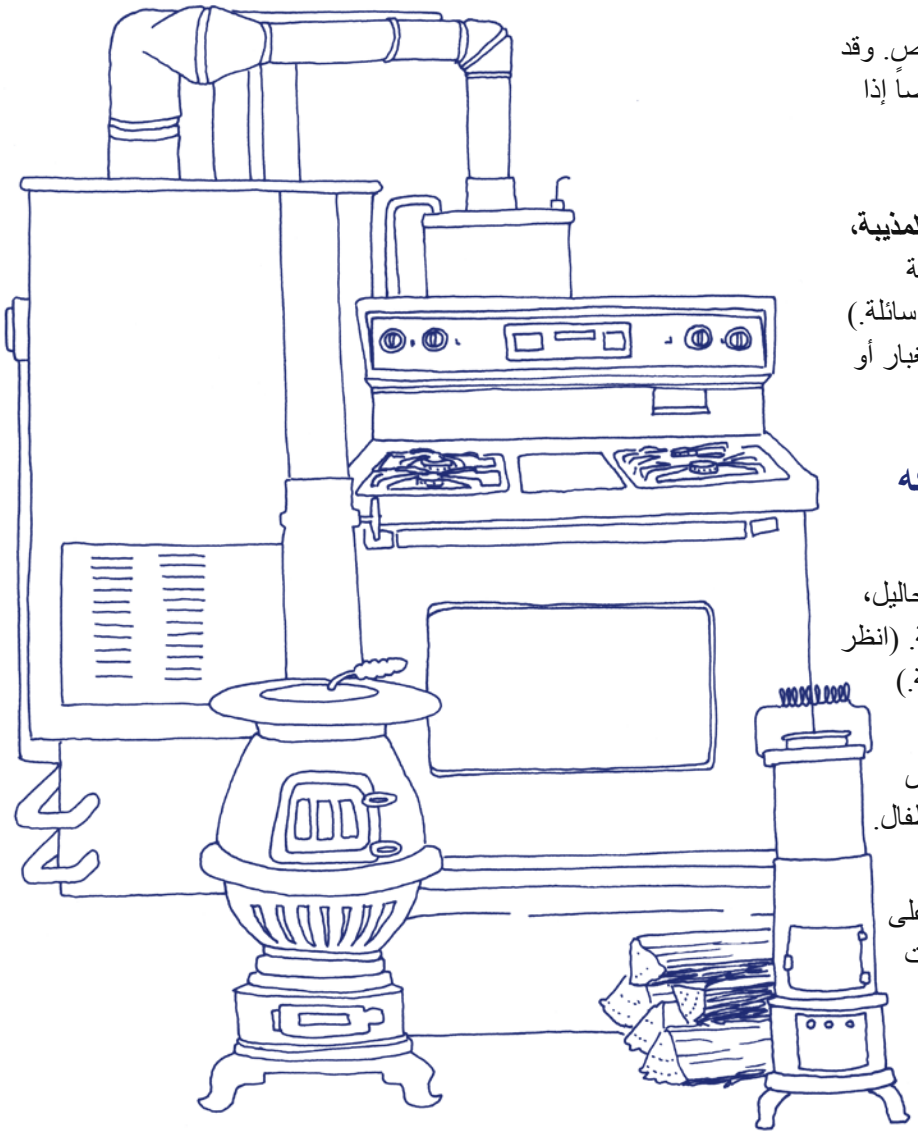
ينتج تلوث الهواء داخل المنازل أحياناً مما يفعله الناس داخل منازلهم.

- يؤدي تدخين التبغ إلى الإصابة بالسرطان وغيرها من المشكلات الصحية الرئيسية. ومن غير الآمن أن يتواجد الأطفال حول المدخنين. يمكن أن يزيد تدخين التبغ البيئي أو التدخين السلبي (اللاإرادي) من خطورة تعرض الأطفال لعدوى الأذن ومشكلات التنفس. كما أنه قد يسبب نوبات الربو أيضاً.
- يوجد لدى معظم الأسر حيوانات أليفة. ورغم ذلك، تسبب الحيوانات الأليفة المكسوة بالفرو مشكلات لبعض الأشخاص. وقد تثيرالحيوانات الأليفة نوبات الربو و الحساسية، و خصوصاً إذا كنت تبقيها في مناطق النوم.
- وقد تشمل الهوايات والمشروعات المنزلية أحياناً السنفرة أو الطلاء أو اللحام أو استخدام **المواد الكيماوية المذيبة،** مثل ورنيش الطلاء أو عوازل الطلاء. (المحلول هو مادية كيماوية يمكن أن تحل شيئاً آخر. وعادة ما تكون المحاليل سائلة.) يمكن أن تؤدي المشروعات المنزلية إلى تلويث الهواء بالغبار أو المواد الكيماوية الضارة.

ينتج تلوث الهواء داخل المنازل أحياناً مما يمتلكه الناس داخل منازلهم.

- بعض المنتجات المنزلية، وخصوصاً تلك التي تتضمن محاليل، يمكن أن تلوث الهواء إذا لم تستخدمها بالطريقة الصحيحة. (انظر الصفحة ٣٨ لمزيد من المعلومات حول المنتجات المنزلية.)
- قد ينبعث من الأثاث و السجاجيد ومنتجات البناء الجديدة مواد كيماوية استخدمت في صنعها. ويمكن أن تلحق بعض هذه المواد الكيماوية الضرر بالأشخاص، وخصوصاً الأطفال.
- إذا كان منزلك قد بني قبل عام ١٩٧٨، فقد يكون الطلاء مشتملاً على رصاص. والرصاص يشكل خطورة بالغة على الأطفال الصغار. انظر صفحة ٢٩ للاطلاع على معلومات بشأن حماية الأطفال من التسمم بالرصاص.

هناك خطوات بسيطة ولكنها هامة يمكنك القيام بها لمعرفة ما يسبب رداءة جودة الهواء. قد تساعدك الأسئلة الواردة في الصفحة التالية في التعرف على المشكلات الموجودة حول المنزل. وسوف تقدم لك الصفحة ٩ بعض الأفكار حول ما ينبغي عليك القيام به. طالع الفصول المتعلقة بالربو والحساسية والفطريات وأول أكسيد الكربون لمعرفة المزيد حول مشكلات الهواء داخل المنزل. تذكر أن جعل المنزل مكاناً أكثر أماناً وصحة للعيش فيه يعني اتخاذ خطوات عديدة.



أجهزة الاحتراق هي أحد المصادر المحتملة لتلوث الهواء.

أسئلة ينبغي طرحها

صحة أسرتك

- هل يعاني أي فرد في الأسرة من الربو أو الحساسية؟

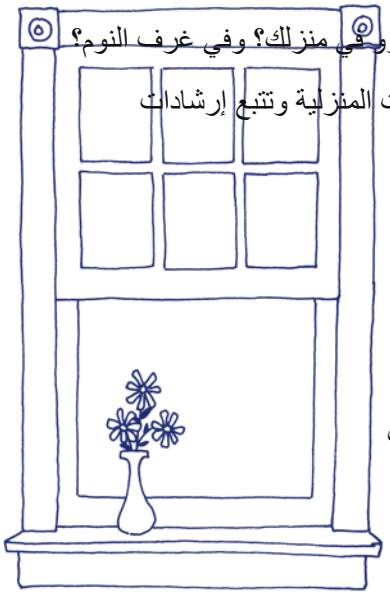
- هل يلاحظ أحد أفراد الأسرة حرقاناً بالعينين أو كحة أو عطساً يتكرر حدوثه في الغالب أثناء التواجد بالمنزل؟
- هل يعاني أي شخص بالمنزل من مرض التهاب القصبات المزمن أو مرض رئوي آخر؟

الرادون

- هل اختبرت منزلك مطلقاً لمعرفة ما إذا كان يشتمل على غاز الرادون أم لا؟
- هل يعاني أي من جيرانك من مشكلات مع غاز الرادون؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد تكون لديك مشكلة مرتبطة بالرادون.

العيش في منزل صحي

- هل تبدو بعض المناطق بالمنزل رطبة أو عفنة؟
- هل رأيت صراصير بالمنزل؟
- هل تعرف كيفية التشغيل الآمن للأجهزة التي تحرق الوقود وطريقة الاعتناء بها؟
- هل تسمح بالتدخين في منزلك؟



- هل لديك حيوانات أليفة ذات فرو في منزلك؟ وفي غرف النوم؟
- هل تقرأ الملصق على المنتجات المنزلية وتتبع إرشادات استخدامها بشكل آمن؟
- هل تفتح النوافذ أو تشغل المراوح عند القيام بهوايات أو مشروعات ينتج عنها غبار أو روائح؟
- هل تحاول القيام بالمشروعات التي ينتج عنها غبار أو روائح خارج المنزل؟
- هل تختار الأثاث والسجاجيد ومنتجات البناء المصنوعة من كيماويات ومواد غير سامة؟ تسمى هذه أحياناً **منتجات بناء خضراء أي غير ضارة بالبيئة.**
- هل يصدر من المنزل مطلقا رائحة عفن أو رطوبة أو دخان أو مواد كيماوية؟
- هل يبدو المنزل فاسد الهواء أو بالٍ؟ هل يمكنك أن تشم روائح الطهي في اليوم التالي؟
- هل يوجد بالحمام والمطبخ مراوح عوادم – هل تستخدمها؟

خطوات العمل

تأكّد من فحص خطوات العمل في الفصول التي تتحدث عن الربو والحساسية والفطريات وأول أكسيد الكربون. سوف تجد اقتراحات جيدة لتقليل التلوث بالمنزل وجعل الهواء صحي.

اختبر المنزل لمعرفة ما إذا كان به رادون أم لا

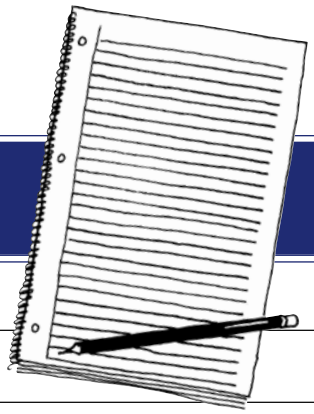
يمكنك شراء عُدّة لاختبار الرادون منخفضة التكلفة من متاجر الأجهزة أو التجهيزات المنزلية. أو يمكنك الاتصال بقسم الصحة المحلي أو التابع للولاية من أجل الحصول على مزيد من المعلومات.

العيش في منزل صحي

- لا تدخن في المنزل أو السيارة. تجنب التدخين **مطلقاً** بالقرب من الأطفال.
- اهتم بتدبير الشؤون المنزلية. يؤدي الاهتمام بالأطعمة والسوائل المسكوبة على الفور إلى إبعاد البق والحشرات. المنزل النظيف هو منزل صحي.
- افتح النوافذ أو استخدم المراوح للسماح بالهواء النقي بالدخول كلما استخدم أحد الأشخاص مواد كيماوية في المنزل أو المرأب.
- اطلب من مسؤول المبيعات فرد السجادة الجديدة واتركها معرضة للهواء لمدة يوم واحد على الأقل قبل إحضارها إلى منزلك. استخدم السجادة أثناء الموسم الذي يمكنك فيه فتح النوافذ لعدة أيام بعد ذلك. قم بتنظيف السجادة القديمة جيداً بالمكنسة الكهربائية قبل إزالتها لتقليل الغبار.
- اترك الأثاث ومواد البناء الجديدة في الهواء لبضعة أيام قبل إدخالها إلى المنزل. قبل شراء أشياء جديدة للمنزل، اطلب المنتجات المصنوعة من كيماويات و مواد غير سامة. تكون تكلفة المنتجات غير السامة أو المنتجات الصديقة للبيئة أكثر ارتفاعاً أحياناً. عليك أن تقرر ما إذا كانت التكلفة مبررة لحماية صحة أسرتك.
- أبعد الحيوانات الأليفة عن غرف النوم وأماكن المعيشة.

عندما ينتابك الشك، تحقق من الأمر!

- الصفحة الرئيسية حول جودة الهواء داخل المنازل على موقع وكالة حماية البيئة الأمريكية - www.epa.gov/iaq
- مركز تبادل المعلومات حول جودة الهواء داخل المنازل (IAQ INFO) 800/438-4318 (الاثنين إلى الجمعة، من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الساعة الخامسة مساءً بتوقيت شرق أمريكا) أو البريد الإلكتروني: iaqinfo@aol.com
- الخط الساخن لهيئة معلومات الرادون القومية 800/SOS (National Radon Information) RADON (800/767-7236)
- موقع الرادون التابع لاتحاد المستهلكين القومي — www.radonfixit.org
- المركز القومي للمعلومات عن الرصاص (National Lead Information Center) 800/424- LEAD (800/424-5323)
- الخط الساخن لـجودة الهواء داخل المنزل الناطق بالإسبانية (National Hispanic Indoor Air Quality)، (800/725-8312) 800/SALUD-12، من الاثنين وحتى الجمعة من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الساعة السادسة مساءً بتوقيت شرق أمريكا
- الجمعية الأمريكية لأمراض الرئة. الرجاء الاتصال بالمنظمة المحلية، اتصل على (800/586-4872) 800/LUNG-USA أو تفضل بزيارة موقع الويب www.lungusa.org
- اتصل ببرنامج الهواء الصحي داخل المنازل الأمريكية (Healthy Indoor Air for America's Homes) على 406/994-3451 أو تفضل بزيارة الموقع www.healthyindoorair.org
- *Home*A*Syst*: دليل لتقييم المخاطر البيئية للمنازل يحتوي على معلومات عن جودة الهواء داخل المنازل وغيرها من الموضوعات المتعلقة بالمنزل الصحي. 608/262-0024 أو www.uwex.edu/homeasyst



ملاحظات

كتبت كاثلين باروت، النسخة الأصلية من هذا الفصل، الجامعة المعهد الفني لولاية فيرجينيا (Virginia Polytechnic Institute and State University). HUD أعادت كتابته.

الربو و الحساسية

هل ينبغي أن ينتابك القلق؟

يعاني أكثر من ثمانية ملايين طفل في الولايات المتحدة الأمريكية من مرض يسمى الربو. والربو هو سبب رئيسي وراء تغيب الأطفال عن المدرسة أو دخولهم المستشفى. ومرض الربو يجعل عملية التنفس صعبة لدى المصابين. وأحياناً ما يتوفى الأشخاص نتيجة الربو. ولم يتم العثور على علاج حتى الآن لهذا المرض، لكن يمكن السيطرة عليه.

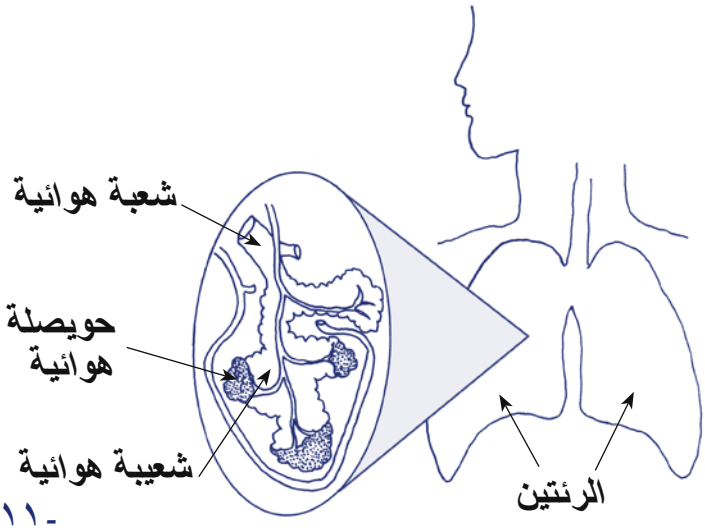
كما يعانى من ٤٠ إلى ٥٠ مليون شخص آخر من الحساسية. كما قد تؤدي الحساسية إلى صعوبة في التنفس من خلال التسبب في نوبة ربو. والحساسية هي ردة فعل غير عادية لشيء ما، مثل الأطعمة أو النباتات، والتي تكون غير ضارة في العادة. من المؤشرات الشائعة للحساسية الزكام أو الرشح أو الحكة أو الطفح. سوف يساعدك هذا القسم على طرح الأسئلة الصحيحة للتعرف على كيفية جعل المنزل مكاناً أكثر أماناً وصحة للأشخاص الذين يعانون من الربو أو الحساسية.

ما الذي يحدث أثناء نوبة الربو؟

تسمى حالات نشاط الربو المفاجئة بنوبات الربو. وأثناء نوبة الربو تضيق أنابيب التنفس بالرئتين، والمسماة الشعبات الهوائية و الشعيبات الهوائية. أثناء نوبة الربو:

- تنتفخ قصبات التنفس بالرئتين
- تشتد العضلات حول هذه القصبات
- تكوّن القصبات كميات كبيرة من سائل سميك يسمى المخاط

لا يمكن أن تصاب بعدوى الربو. مع ذلك فهو قد يورّث في بعض الأسر. فإذا كان أحد أفراد الأسرة مصاباً به، فقد تصاب به أنت أو أطفالك أيضاً. عدد حالات الربو في تزايد، ويلقى الكثير من الناس حتفهم بسببه سنوياً. ولا ينبغي أن تحدث حالات الوفاة هذه.



المؤشرات التحذيرية لنوبة الربو:

- ضيق وألم بالصدر
- قصر النفس
- صفير وعسرالتنفس
- الكحة

يمكن للأشخاص المصابين بالربو الذين يتعلمون تحديد المؤشرات المبكرة للنوبة تناول الدواء على الفور. وهذا قد يقلل من حدة النوبة.

إذا كان أحد الأشخاص يعاني من نوبة ربو حادة، فاصحبه أو اصحبها إلى غرفة الطوارئ بإحدى المستشفيات على الفور. بعض مؤشرات النوبة الحادة:

- عدم تحقيق دواء الإنقاذ من الربو أو دواء الاستنشاق لأية نتيجة خلال خمس عشرة دقيقة.
- زرقة شفتي الشخص أو أصابع يديه
- مواجهة الشخص لصعوبة في السير أو التحدث نتيجة لقصر النفس

حقيقة

والشيء الأكثر أهمية الذي عليك معرفته بشأن الربو هو أنه يمكنك السيطرة عليه. يمكن لمرضى الربو (أو آبائهم)، الذين يعرفون الدواء الذي يتم تناوله وما يثير نوبات الربو، تجنب تلك النوبات في معظم الأوقات. وهذا يعني أن الأشخاص المصابين بالربو يمكنهم عيش حياة طبيعية.

يمكن لأنواع عديدة من الأدوية أن تساعد على علاج الربو. ضع في اعتبارك أنه لا يوجد دواء واحد هو الأفضل للجميع. إذ يتعين عليك أنت وطبيبك العمل معاً لإيجاد الدواء الأفضل. تذكر أن الأمر قد يستغرق بعض الوقت لإيجاد أنواع الأدوية المناسبة. كما يتعين عليك قضاء بعض الوقت لمعرفة ما يثير النوبات.

مثيرات الربو

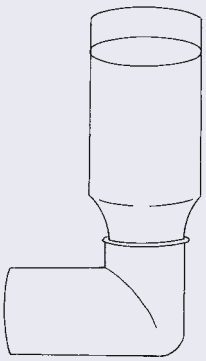
لا أحد يعرف أسباب الربو. ومع ذلك فهناك العديد من الأشياء التي تثير نوبات الربو. وهذه الأشياء تسمى **المثيرات**. يوجد لدى بعض الأشخاص مثير واحد أو اثنان. بينما يوجد لدى آخرين العديد منها.

وبعض المثيرات في الغالب هي أشياء لدى الناس حساسية منها. ومن بين المثيرات الشائعة **اللقاح** (من الأشجار والزهور) و**القشرة** (قشرة الجلد من القطط والكلاب والحيوانات الأليفة الأخرى). كما يعاني بعض الأشخاص من حساسية لبعض الحشرات مثل الصراصير أو الحيوانات القارضة **أو سوس الغبار**. وسوس الغبار هو عبارة عن حشرات متناهية الصغر لا يمنك رؤيتها. وهو يعيش في كل مكان – في السجاجيد والأثاث المكسو والحيوانات المحنطة وفرش الأسرة. كما أن **دخان السجائر** هو مثير آخر شائع لنوبات الربو. وهناك مثيرات أخرى لا علاقة لها بالحساسية – مثل الطقس البارد أو التمارين أو المشاعر القوية (مثل الضحك والبكاء).

مثيرات أخرى شائعة للربو

- الغبار
- الفطريات
- أول أكسيد الكربون
- منتجات التنظيف مثل مواد صقل الأثاث أو بخاخات نفض الغبار
- منتجات العناية الشخصية مثل بخاخات الشعر أو العطور
- الإنفلونزا والزكام

هناك نوعان رئيسيان لدواء الربو.



دواء تتناوله أنت (أو طفلك) بشكل منتظم لجعل الرئتين أقل حساسية للأشياء التي تسبب نوبات الربو. من المهم تناول هذا الدواء كما هو موصوف، حتى إذا كنت تشعر بأنك على ما يرام. وعادة ما يستغرق الأمر بضعة أسابيع لكي يظهر مفعوله. النوع الآخر يطلق عليه **دواء الإنقاذ**. ويتناول الشخص هذا الدواء أثناء النوبة للمساعدة على توسيع القصبات الهوائية حتى يمكنك التنفس بشكل أفضل.

ومن بعض أدوية الربو "الشائعة" الاستيرويد. قد يقلق بعض الأشخاص لأنهم سمعوا قصصاً عن رياضيين يستخدمون الاستيرويد بطريقة خاطئة. حيث إن استيرويدات الربو ليست متماثلة. كما أن الآثار الجانبية لاستيرويدات الربو نادرة. وعادة ما يستنشق مرضى الربو هذه الأدوية مباشرة إلى داخل الرئتين، لذا فهم ليسوا بحاجة سوى إلى جرعة صغيرة.

الربو و الحساسية

الحساسية

من بين المؤشرات الشائعة للحساسية الرشح والزكام والكحة والشَّرَى والحكة والطفح الجلدي وانتفاخ العينين. ويمكن أن تكون الحساسية مميتة لبعض الأشخاص. عندما يتصل الأشخاص الحساسون بشيء يعانون من حساسية شديدة نحوه، مثل الفول السوداني، فإن ضغط الدم ينخفض وتتورم قصبات التنفس ويمكن أن يلقوا حتفهم نتيجة عدم توافر الهواء. والأخبار السارة هي أنه يمكن علاج الحساسية. لهذا إذا كنت تعاني من الحساسية، فمن المهم أن تعرف أسبابها وكيفية التعامل معها جيداً. ويمكن للطبيب أن يجري عليك اختباراً لمعرفة تلك الأسباب. وقد يحتاج الأشخاص المصابون بحساسية حادة إلى حمل دواء طوارئ معهم.

المستأرجات الشائعة

المستأرج هو شيء ما يسبب مؤشرات الحساسية أو **التفاعل الأرجي**. كما أن معظم مثيرات الربو المذكورة في الصفحة ١٢ تسبب التفاعلات الأرجية لدى الأشخاص الذين لا يعانون من الربو. كما أن هناك العديد من المستأرجات الأخرى. وبعض المستأرجات الشائعة مذكورة هنا. ومن المهم أن تتحدث إلى الطبيب المعالج إذا كانت لديك حساسية من هذه الأشياء:

- **الأطعمة:** مثل اللبن ومنتجات الألبان، والحمضيات مثل البرتقال والليمون، ومكسبات اللون والمنكهات الإصطناعية، والبندق، والأسماك الصدفية مثل الجمبري أو البطلينوس.
- **الأدوية:** مثل البنسلين، وبعض أدوية القلب، وبعض الأدوية المضادة للتشنجات.
- **لدغة ولسعة الحشرات:** ومعظمه ينتج عن الدبابير الصفراء ونحل العسل والدبابير المخططة والدبابير اللاسعة والنمل الناري. وتصبح الحساسية من اللدغ لدى بعض الأشخاص أكثر خطورة بمرور الوقت. وفي النهاية، قد تؤدي لدغة واحدة إلى القتل. تحدث إلى الطبيب المعالج حول ما إذا كنت قد عانيت من حساسية شديدة لإحدى اللدغات.
- **مستأرجات التلامس:** تسبب حساسية عندما تلامس الجلد أشياء مثل النباتات أو مستحضرات التجميل أو المجوهرات أو المستحلبات الصناعية (نوع من المطاط). يكون الطفح الجلدي تفاعلاً شائعاً لهذه المستأرجات.

انظر للأسئلة في الصفحات التالية لمساعدتك في اكتشاف المشكلات حول منزلك والتي ربما تفاقم من الربو والحساسية. سوف تقدم الصفحتان ١٤ و١٥ أفكاراً حول كيفية المحافظة على صحة الأسرة وسلامتها.

أسئلة ينبغي طرحها

- هل يعاني أي فرد بالأسرة من الربو أو الحساسية؟
- هل يلاحظ أحد أفراد الأسرة حرقاناً بالعينين أو كحة أو عطساً يتكرر حدوثه في الغالب أثناء التواجد بالمنزل؟
- هل توجد بالمنزل سجادة لا يتم تنظيفها بشكل جيد أو لا يتم تنظيفها غالباً؟
- هل لديك سجاد أوألعاب محشوة أو مواد وبرة في غرف النوم؟

- ما عدد المرات التي تقوم فيها بغسل الملاءات والبطاطين والفرش الأخرى؟
- هل تقوم بتخزين الطعام في حاويات أو صناديق ليس لها أغطية؟
- هل تحتفظ بحيوانات أليفة داخل المنزل؟
- هل مر أكثر من عام منذ أن طلبت فحص وتنظيف المدفأة ومسارب الغاز والمداخن؟
- هل يوجد من يدخن داخل المنزل؟
- هل المنزل رطب أو عفن؟

خطوات العمل

انتبه إلى الربو والحساسية التي تعاني منها

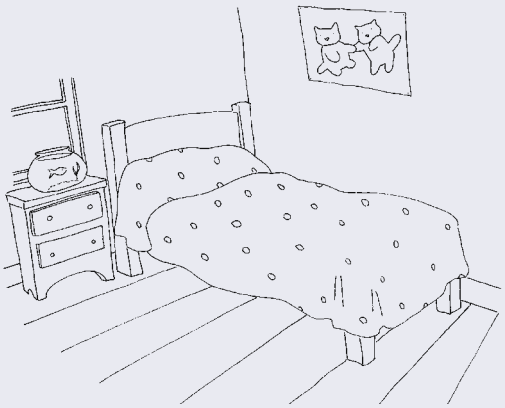
تعرّف على مثيرات الربو أو الحساسية لديك أو لدى أطفالك. تحدث إلى طبيب أو ممرضة حول الاحتفاظ بدواء الطوارئ قريباً منك إذا كان الربو أو الحساسية لديك حاداً. إذا كان شخص ما تحبه يتناول دواء الربو أو الحساسية فتأكد من أنه يعرف متى يتناوله.

تدبير شئون المنزل بشكل صحي

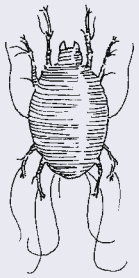
احرص على تنظيف المنزل باستمرار. ونظراً لأن التنظيف يبعث بالغبار في الجو، فاطلب من شخص لا يعاني من الربو أو الحساسية للقيام بهذه المهمة. ارتدي قناعاً للغبار إذا لم تتمكن من إيجاد شخص آخر للتنظيف. يمكنك شراء قناع من الصيدلية.

قلّل من الأشياء المركومة بغير نظام. حيث إنها تجمع الغبار وتجعل تنظيف المنزل أكثر صعوبة. احرص على حفظ متعلقاتك في صناديق بلاستيكية أو كرتونية بدلاً من الاحتفاظ بها على شكل أكوام أو رزم. يمكنك نقل الصناديق لجعل التنظيف أكثر سهولة.

متى أمكن، تجنب استخدام السجاد أو البسط. حيث إن الأرضيات الصلبة (مثل الفينيل أو الخشب أو البلاط) يسهل المحافظة على خلوها من الغبار. إذا لم تكن لديك بسط أو سجاجيد، فقم بالتنظيف بالمكنسة الكهربائية مرات عديدة. يمكنك استعارة أو شراء مكنسة كهربائية مزودة بمرشح جسيمات دقيقة عالي الكفاءة (HEPA) وذلك للتخلص من الغبار. اتصل بقسم الصحة المحلي أو التابع للولاية من أجل الحصول على مزيد من المعلومات.



قلّل سوس الغبار



استخدم حشيات بلاستيكية وأغطية وسائد مقفولة بالسحابات أسفل الملاءات والوسائد. يمكنك شراؤها من المتاجر المحلية متعددة الأقسام أو عبر البريد. إذا لم يكن غطاء الحشية مريحاً، فضع وسادة حشية فوقها.

اغسل الفرش، بما في ذلك البطانيات وأغطية الوسائد ووسائد الحشيات في مياه ساخنة أسبوعياً. تؤدي الحرارة التي تزيد عن 130 درجة فهرنهايت إلى قتل سوس الغبار.

كافح الآفات الأخرى

يمكن أن تؤدي الصراصير والحيوانات القارضة إلى إثارة الربو والحساسية. وهي تحتاج إلى الطعام والماء والدفء والمأوى من أجل البقاء. ويمكنك مكافحة الصراصير والفئران وغيرها من الآفات من خلال تصعيب حصولها على هذه الأشياء. (انظر الفصل المتعلق بالمبيدات الحشرية في صفحة 42 لمعرفة المزيد عن كيفية مكافحة الحشرات.) وإليك بعض الإرشادات لإبعاد الآفات:

- احرص على تخزين الطعام في حاويات ذات غطاء محكم.
- قم بتنظيف الفضلات والأشياء المسكوبة على الفور.
- احرص على تفريغ صندوق القمامة بشكل متكرر.
- اغسل الصحون المتسخة بعد تناول الطعام مباشرة.
- لا تترك طعام الحيوانات الأليفة أو المياه طوال الليل.
- احرص على إصلاح التسرب وتساقط قطرات المياه من أنابيب المياه.
- أحكم غلق الشقوق التي تختبئ فيها الصراصير والحشرات الأخرى أو تدخل منها إلى منزلك.

خطوات العمل، تابع

الحيوانات الأليفة

يمكن أن تؤدي الحيوانات الأليفة ذات الفرو، مثل الكلاب والقطط واليربوع، إلى نوبات ربو وحساسية بسبب لعابها وقشارة جلدها. ومن الأفضل ألا يكون لديك حيوانات أليفة أو أن تبقيها خارج المنزل. إذا كانت لديك حيوانات أليفة داخل المنزل، فتأكد من إبعادها عن أماكن النوم والأثاث المكسو بقماش.

افحص أجهزة منزلك

تأكد من إجراء فحوصات سنوية على الأجهزة التي تعمل بالغاز أو المدفئة أو الفرن أو موقد حرق الخشب وذلك من أجل تقليل مادة السُخام (وحمايتك من مخاطر أول أكسيد الكربون. انظر صفحة 26 لمزيد من المعلومات.)

افحص المرشح الموجود على الفرن أو مكيف الهواء مرتين سنوياً. وقم بتغييره إذا لزم الأمر. انظر في أمر شراء مرشحات جديدة ذات تكلفة أكثر قليلاً من المرشحات الأكثر توفيراً من الناحية الاقتصادية. فهي سوف تعمل على تنظيف الهواء داخل منزلك بشكل أفضل. وهي تحتبس قدراً أكبر من الغبار، ولذا يلزم تغييرها بصفة متكررة. يمكنك شراء مرشحات هواء من متجر الأجهزة. افحص الملصقات والعبوات لمعرفة المزيد عن هذه المنتجات. إذا كنت مستأجراً للمنزل، فتحدث إلى صاحب العقار حول هذه الخطوات.

التدخين

تسبب السجائر أو السيجار أو الغليون مشكلات صحية، وخصوصاً للأشخاص المصابين بالربو. من الأفضل الإقلاع عن التدخين (اتصل بالجمعية الأمريكية لأمراض الرئة على 1-800-LUNG USA للحصول على المساعدة). وإلا فاحرص على التدخين بالخارج وبعيداً عن الأطفال. تجنب التدخين داخل السيارة، لأن الدخان يستمر لفترة أطول هناك ويؤثر على الأطفال.

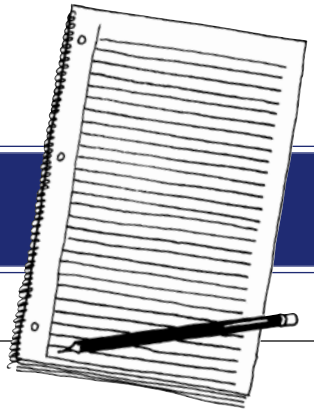
الفطريات

عندما يستنشق الأشخاص الفطريات، فإنها قد تتسبب في تفاقم الحساسية والربو. ومن المعروف أن الفطريات تحتاج إلى المياه من أجل النمو. لذا حافظ على بيتك جافاً بغية مكافحة الفطريات. كما أن ذلك سيساعد أيضاً في مكافحة الصراصير وسوس الغبار. انظر الفصل الذي يتناول الفطريات في الصفحة ١٧ للحصول على مزيد من المعلومات.

قد تساعد منظفات الهواء مرضى الحساسية و الربو إن وضعت في غرف نومهم.
وتصل تكلفةمنظفات الهواء الجيدة (مع مرشحات *HEPA*) إلى حوالي ١٠٠ دولار أمريكي أو ما يقرب ذلك. تجنّب استخدام منظف الهواء الذي يولد الأوزون حيث أن الأوزون قد يسبب مشاكل صحية.

عندما ينتابك الشك، تحقق من الأمر!

- مكتب Extension المحلي بالمقاطعة التي تقيم فيها — انظر دليل الهاتف
- قسم الصحة المحلي أو التابع للولاية — انظر دليل الهاتف
- الجمعية الأمريكية لأمراض الرئة، 800/LUNG-USA — www.lungusa.org
- جمعية الصابون والمنظفات(The Soap and Detergent Association)، التنظيف لمكافحة الحساسيات والربو202/347-2900—.www.cleaning101.com/house
- الهيئة الأمريكية لحماية البيئة- الحساسية والبيئة الداخلية للمنازل. www.epa.gov/asthma
- هيئة الهواء الصحي داخل المنازل الأمريكية (Healthy Indoor Air for America's Homes) 406/994-3451 www.healthyindoorair.org
- شبكة أمراض الحساسية والربو: أمهات المصابين بالربو www.aanma.org—800/878-4403
- شبكة أمراض الحساسية ضد الطعام والعُوار (FAAN) www.foodallergy.org—800/929-4040



ملاحظات

جوزيف بونيسا كتب النسخة الأصلية من هذا الفصل، برنامج Extension بجامعة روتجرز.HUD جددت كتابته.

الفطريات و الرطوبة

هل ينبغي أن ينتابك القلق؟

أى معظمنا فطريات أو رطوبة حول المنزل. لكن هل كنت تعرف أن الفطريات حية؟ إنها تنمو على الأسطح المبتلة أو الرطبة. وغالباً ما يكون لونها رمادياً أو أسود، لكنه قد يكون أبيض أو برتقالياً أو أخضر. وقد تنمو في المناطق المفتوحة، فوق الأماكن مثل الجدران والملابس والأجهزة. لكنك قد تجدها أيضاً في أماكن أكثر اختفاءً – أسفل السجاجيد أو داخل الجدران أو علّية المنزل. وغالباً ما تكون رائحة الفطريات عفنة. والعفن الفطري هو اسم شائع للفطريات. إذا كنت تعيش بالقرب من المحيط أو في مناخ رطب، فقد يكون هناك مزيد من الفطريات بالمنزل عنها في المنازل بأماكن أخرى.

وتقوم الفطريات بتوليد "أبواغ"، وهي عبارة عن بقع دقيقة لا يمكنك رؤيتها وتطفو في الهواء. عندما تستنشق أبواغ الفطريات، فإنها تصل إلى رئتيك. وقد يتسبب ذلك في مشكلات صحية. وقد تنشأ ردود فعل لدى الأشخاص المصابين بالحساسية ضد الفطريات. من بينها دمع العينين والرشح والزكام والعطس والحكة وإصدار صفير أثناء التنفس ومشكلات عند التنفس والصداع والإجهاد. كما يكن أن تثير الفطريات نوبات الربو.

نحن ما زلنا نتعلم المزيد عن المشكلات الصحية التي تسببها الفطريات. يمكن أن تسبب بعض الفطريات مشكلات صحية خطيرة لدى بعض الأشخاص، لكن العلماء يختلفون حول ماهية تلك المشكلات. وتتواجد الفطريات في كل مكان تقريباً، ولكن ليس من الصحي أن تعيش حيث تنمو الفطريات. ونظراً لأن الفطريات تحتاج إلى الرطوبة من أجل النمو، حاول المحافظة على جفاف المنزل وكل شيء بداخله. إليك بعض الأماكن التي قد تجد فطريات بها:

- في الحمامات، وخصوصاً حول الدش أو البانيو، وعلى الجدران أو السقف أو الأرض
- في الأدوار السفلية المبتلة أو الرطبة والأماكن الفارغة أسفل المنزل.
- حول أحواض الحمام و المطبخ الذي تتسرب منه المياه
- في العليات أسفل الأسقف التي تسرب المياه
- على الملابس المبتلة التي لا يتم تجفيفها بسرعة
- على النوافذ والجدران حيث تتجمع المواد المتكثفة
- داخل الخزائن
- أسفل ورق الحائط أو السجاد
- في مكيف الهواء

من المهم إصلاح أية مشكلة مرتبطة بالرطوبة بالمنزل على الفور. يمكن أن تنمو الفطريات بسرعة، لذا فمن الأفضل عدم الانتظار. لإيقاف نمو الفطريات، قم بتجفيف أو التخلص من أي شيء مبتل بسرعة.

أسئلة ينبغي طرحها

كيف حال صحة أسرتك؟

- هل يعاني أي شخص من الحساسية أو الربو؟
- هل يشاهد أي شخص بالمنزل دائماً وهو يعاني من أعراض نزلات البرد – مثل الرشح أو إصدار صفير عند التنفس أو الكحة أو الصداع؟
- هل تختفي هذه المشكلات عندما يغادر المنزل لفترة؟
- هل هناك رضع أو أطفال أو عجائز يعيشون بالمنزل؟

كيف يمكنك تحديد ما إذا كانت الفطريات تنمو بمنزلك أم لا؟

- هل يمكنك رؤية الفطريات وهي تنمو في مكان ما؟
- هل هناك عفن فطري ينمو على الملابس أو المناشف؟
- هل رائحة أي جزء من المنزل أو الشقة عفنة أو كريهة؟
- هل تلاحظ تغيرات في الألوان على الجدران أو الأرضيات ولا يمكنك إزالتها؟

هل هناك رطوبة بالمنزل يمكن أن تسبب نمو الفطريات؟

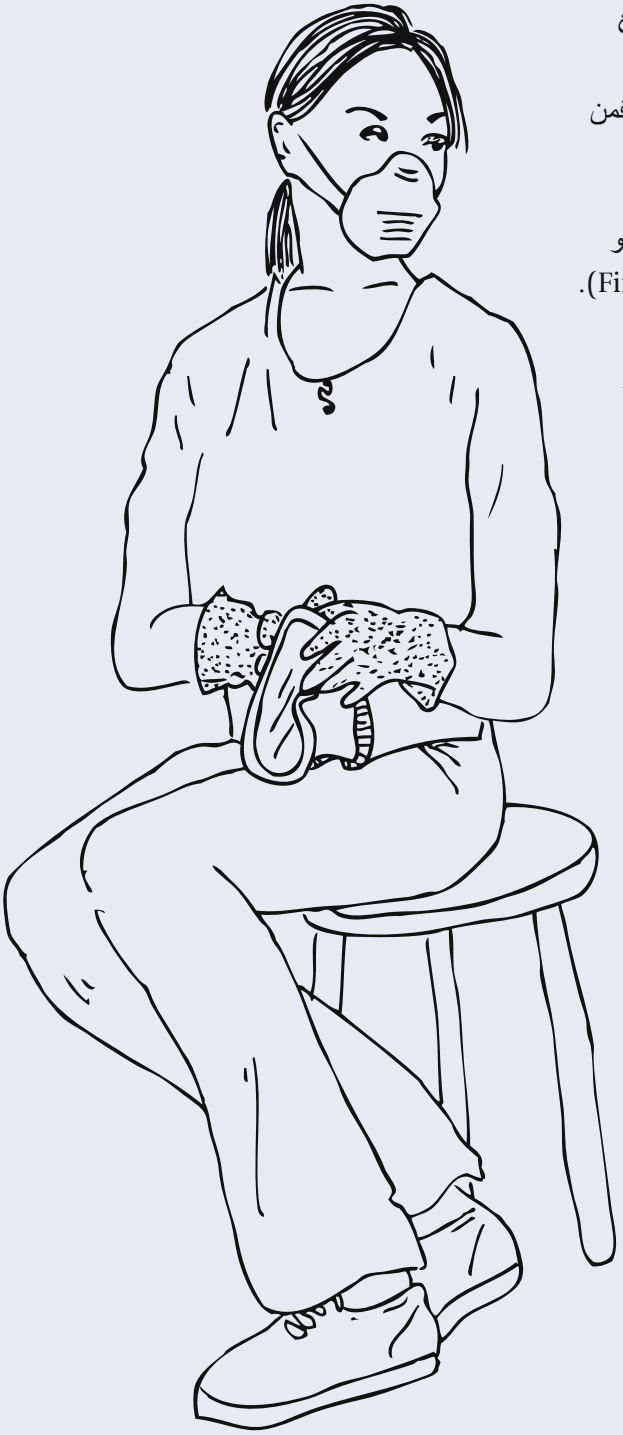
- هل غمرت المياه أي جزء من المنزل؟
- هل حدث تسرب أو طفح للمياه؟
- هل ابتلت السجادة وظلت رطبة لأكثر من ٢٤ ساعة؟
- هل يمكنك رؤية رطوبة على الجدران أو الأسقف أو النوافذ؟
- هل تظل جدران الحمامات رطبة لفترة طويلة بعد الاستحمام؟
- هل تنسد بالوعات الصرف بالدور السفلي وتحتجز المياه؟
- هل يتسرب الماء من الدور السفلي أو السقف عندما تمطر؟ (تحقق من أرضية العلّية).
- هل يستخدم أي شخص جهاز زيادة الرطوبة؟
- هل تجتمع المياه في إناء التصريف أسفل الثلاجة أو مكيف الهواء؟
- هل تستخدم مدافئ ليس بها فتحات تهوية؟
- هل يوجد مكان فارغ أسفل المنزل؟
- هل تعيش في مناخ رطب؟
- هل تنصرف مياه المطر باتجاه أساس المنزل؟
- إذا كان منزلك مرتفعاً، فهل تجتمع المياه أسفله؟
- هل الهواء بالمنزل بارد و دبق أورطب؟

خطوات العمل

- استخدم مزارب لتوجيه مياه الأمطار بعيداً عن المنزل. تأكد من أن المزارب تعمل.
- أبعد التربة عن أساس المنزل. تأكد من أن التربة أقل انخفاضا بنسبة ٦ أقدام وأكثر بعداً عن المنزل من قربها منه
- أصلح الأسقف أو الجدران أو الأبواب أو النوافذ التي بها تسرب.
- حافظ على الأسطح نظيفة وجافة – امسح الأشياء المسكوبة والطفح مباشرة.
- قم بحفظ الملابس والمناشف نظيفة وجافة – لا تتركها مبتلة في سلة الغسيل أو الغسالة.
- لا تترك المياه تقطر في أوعية أو في القبو أو في مكيف الهواء.
- تحقق من الرطوبة النسبية بالمنزل. يمكنك شراء عدّة للقيام بهذا من متجر إلكترونيات أو أجهزة منزلية. توقف عن استخدام جهاز زيادة الرطوبة إذا كانت الرطوبة النسبية تزيد عن ٥٠%.
- إذا كانت الرطوبة مرتفعة، فلا تحتفظ بالكثير من النباتات المنزلية.
- امسح جدران الحمامات بممسحة أو منشفة بعد الاستحمام.
- قلل من البخار داخل الحمام أثناء الاستحمام. قم بتشغيل مروحة بها فوهة للخارج أو افتح نافذة.
- قم بتشغيل مروحة بها فوهة للخارج عند الطهي.
- إذا كان لديك مجفف للملابس، فتأكد من أن به فوهة للخارج.
- استخدم جهاز إزالة الرطوبة أو مكيف الهواء لتجفيف المناطق الرطبة.
- إذا كنت تستخدم جهازاً لزيادة الرطوبة، فاشطفه بالماء يومياً. كل بضعة أيام، اتبع إرشادات الجهة المصنعة لتنظيفه أو اشطفه باستخدام نصف كوب من مبيض الكلور (المسمى أحياناً هيبوكلوريت الصوديوم. "كلوروكس" هي إحدى العلامات التجارية.) وغالون من الماء.
- عند استخدام مكيف الهواء، استخدم وضع "المروحة التلقائية".
- تخلص من السجاجيد المبتلة أو الكراتين أو مواد العزل أو الأشياء الأخرى التي كانت مبتلة جداً لأكثر من يومين.
- احرص على زيادة تدفق الهواء في المناطق التي بها مشكلات – افتح أبواب الخزائن وحرك الأثاث بعيداً عن الجدران الخارجية حيث تنمو الفطريات. حرك الأثاث مرة كل فترة.
- امنع تجمع الرطوبة على النوافذ باستخدام نوافذ مقاومة للعواصف. إذا كنت تعيش في شقة، فتحدث إلى صاحب العقار بشأن تركيب نوافذ مقاومة للعواصف.
- أبعد الأشخاص المصابين بالربو أو الحساسية عن المناطق الرطبة بالمنزل.
- قم بتغطية النوافذ جيداً إذا كان بها تسرب.

خطوات العمل، تابع

- بعد تنظيف الفطريات، قد يفيد استخدام مكنسة كهربائية عالية الكفاءة (HEPA) أو منظف هواء في التخلص من أبواغ الفطريات الموجودة في الهواء. يمكنك استعارة مكنسة HEPA. اتصل بقسم الصحة المحلي أو التابع للولاية للاستفسار.
- إذا وجدت منطقة فطريات أكبر من ١٥ قدم مربع، فمن الأفضل استئجار شخص متخصص للتخلص منها. (يمكنك العثور على مثل هؤلاء الأشخاص في دليل الهاتف تحت باب "ترميم التلف الناتج عن الحرائق و المياه" (Fire and Water Damage Restoration).
- احرص على تنظيف الفطريات باستخدام خليط من مساحيق الغسيل أو صابون غسيل الأطباق وماء أو كلور مع صابون وماء. تجنب خلط الكلور مع أي منتج يحتوي على النشادر.
- إذا كنت تعتقد أن الفطريات تسبب لك أو لأسرتك مشكلات صحية، فبادر باستشارة الطبيب.



كيف يمكنني تنظيف الفطريات؟

احرص على حماية نفسك عند تنظيف الفطريات. احرص على ارتداء ملابس ذات أكمام طويلة وسروالاً وحذاءً و جورب و قفازاً مطاطياً، ونظارات واقية لحماية عينيك. افتح نافذة للسماح بدخول هواء نقي أثناء العمل.

تخلص من الأشياء مثل السجاجيد أو الحشيات أو الألواح الجدارية (الألواح الجصية) أو بلاط السقف أو مواد عازلة أو صناديق الكرتون المبتلة لأكثر من يومين. احرص على لف أي شيء ستتخلص منه في أكياس بلاستيكية لمنع انتشار الفطريات. يؤدي تنظيف الفطريات إلى انتشار الأبواغ في الهواء، لذا فإنه من الجيد ارتداء قناع. احرص على ابعاد الأطفال الصغار، والعجائز والمرضى وأي شخص يعاني من الحساسية والربو أثناء التنظيف.

خطوات العمل، تابع

احرص على تنظيف الأسطح الصلبة باستخدام مزيج من مساحيق الغسيل أو صابون غسل الأطباق والماء. قد تحتاج إلى الفرك باستخدام فرشاة. اشطف المنطقة بمياه نظيفة وقم بتجفيفها بسرعة من خلال مسح المياه واستخدام مروحة. يؤدي مبيّض الكلور إلى قتل الفطريات التي تنمو على الأسطح. وهو لا يقتل أبواغ الفطريات في الهواء كما أن الفطريات الميتة قد تؤدي إلى تفاعلات أرجية. إذا كنت تستخدم مادة تبييض، فاتبع الخطوات التالية:

- افرك السطح أولاً باستخدام الماء والمادة المنظفة.
- خفّف من مبيّض الكلور - استخدم كوباً واحداً من مادة التبييض لكل عشرة أكواب من الماء.
- قم بتوزيع أو وضع مادة التبييض على المنطقة العفنة مستخدماً إسفنجة. اتركها لمدة ١٥ دقيقة تقريباً، ثم اشطف المنطقة ونشفها سريعاً.
- تجنب خلط مبيّض الكلور مع المنتجات التي تحتوي على النشادر أو الأحماض لأن ذلك سيترتب عليه تكوّن غاز قاتل.
- أبعد مبيّض الكلور عن متناول الحيوانات الأليفة والأطفال.
- تذكر أن مبيّض الكلور يزيل ألوان معظم الأقمشة والفرش. توخ الحذر لئلا يندلق أو يتناثر.

يمكن أن توفر خدمة (The Cooperative Extension Service) أو قسم الصحة المحلي أو التابع للولاية مزيداً من المعلومات عن الفطريات. ينبغي على المستأجرين التحدث إلى أصحاب العقارات. يتم استخدام بعض بوالص التأمين لإصلاح التلفيات الناتجة عن الفطريات. يمكن أن يساعد أخصائيو ترميم التلفيات الناتجة عن الحرائق والمياه (Fire and Water Damage Restoration) إصلاح هذا التلف. قد تكلف عملية تنظيف مشكلات الفطريات الكبيرة آلاف الدولارات أو أكثر.

ماذا عن اختبار لفحص تواجد الفطريات؟

ربما سمعت عما يسمى بالفطريات "السامة" التي قد تسبب مشكلات صحية خطيرة. وقد يكون هذا مصدراً للقلق إذا عرفت أن الفطريات تنمو بالمنزل. تحدث إلى الطبيب المعالج إذا كنت تعتقد أن الفطريات تسبب مشكلات صحية لك أو لأسرتك. يوافق العديد من الخبراء على أن المشكلات الصحية تكون في الغالب ناتجة عن مدة ملامسة الفطريات ومقدار الفطريات بالمنزل أكثر من كونها ناتجة عن نوع الفطريات بالمنزل.

وبغض النظر عن نوع الفطريات الذي لديك، فأنت تحتاج إلى التخلص منها وتصحيح مشكلات الرطوبة التي أدت إلى نموها. كما يرى معظم الخبراء أنه من الأفضل قضاء الوقت وإنفاق المال على التنظيف وليس على الاختبار. لذا احرص على العمل بسرعة للتخلص من الفطريات والرطوبة من خلال اتباع خطوات العمل الواردة في هذا الفصل.

عندما ينتابك الشك، تحقق من الأمر!

- مكتب Extension المحلي بالمقاطعة التي تقيم فيها
  — انظر دليل الهاتف
- قسم الصحة المحلي أو التابع للولاية
  — انظر دليل الهاتف
- وكالة حماية البيئة www.epa.gov/mold
- مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (The Centers for Disease Control & Prevention (CDC))
  www.cdc.gov/health/mold.html
- برنامج جودة الهواء داخل المنازل بولاية كاليفورنيا
  www.cal-iaq.org//iaqsheet.htm—
- المنزل الصحي - www.healthhouse.org
- هيئة الهواء الصحي داخل المنازل الأمريكية
  (Healthy Indoor Air for America's Homes)
  406/994-3451—www.healthyindoorair.org

ملاحظات

مارلين بود كتبت النسخة الأصلية من هذا الفصل،. HUD جددت كتابته. أخصائية Extension، جامعة ولاية أيوا، برنامج Extension بجامعة ويسكونسين.

أول أكسيد الكربون

هل ينبغي أن ينتابك القلق؟

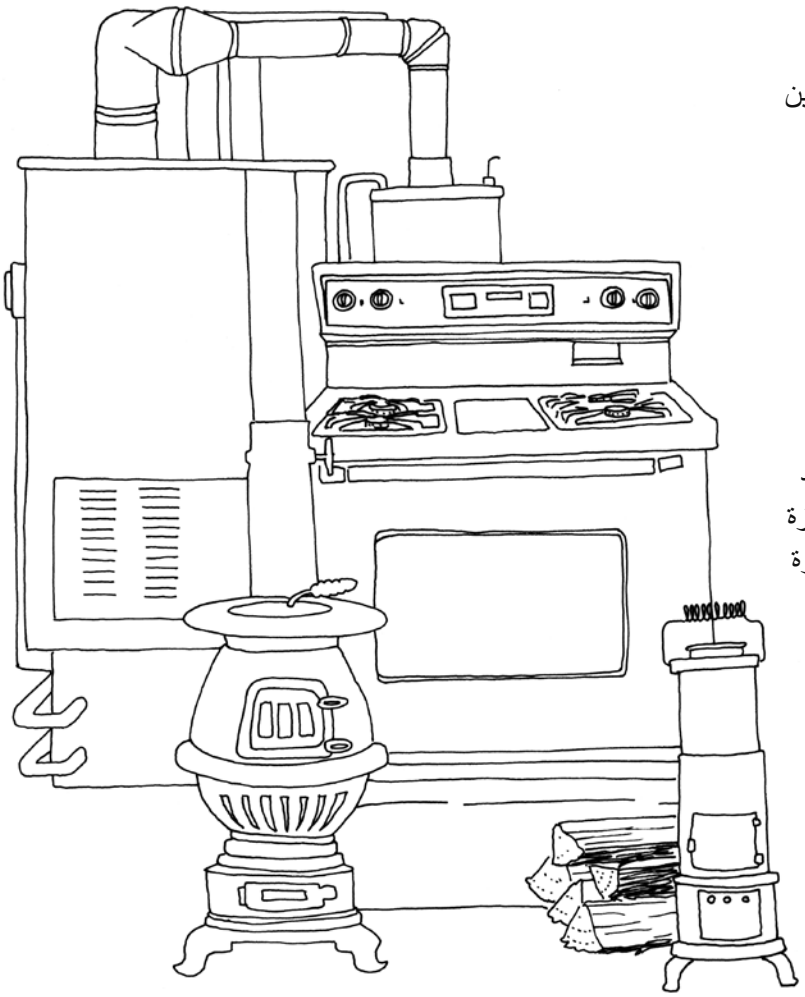
لا يمكنك أن ترى أول أكسيد الكربون أو تتذوقه أو تشعر به أو تشمه. ورغم ذلك، فإن هذا الغاز القاتل قد يصيبك بالمرض الشديد، فضلاً عن أنه قد يؤدي إلى قتلك. يموت ما يزيد عن ٥٠٠ شخص في الولايات المتحدة سنوياً بعد استنشاق كميات كبيرة من أول أكسيد الكربون. وتبدو مؤشرات التسمم بأول أكسيد الكربون شبيهة بالأنفلونزا. ولا يعرف العديد من الناس أنهم يتنفسون أول أكسيد الكربون. ويمكن أن يعاني من يستطيع البقاء على قيد الحياة من تلف بالمخ وقد يفقد بصره أو سمعه أو يعاني من مشكلات بالقلب. وهو يسبب تهديداً كبيراً على صحة الأسرة. والأخبار السارة هي أنه بمقدورك منع التسمم بأول أكسيد الكربون. سوف يساعدك هذا القسم على طرح الأسئلة الصحيحة لمعرفة ما إذا كان الهواء داخل المنزل آمناً وصحياً أم لا.

قد يكون هناك مقدار كبير من أول أكسيد الكربون في أحد المباني المحترقة بحيث قد يؤدي استنشاق الدخان لمدة دقيقة واحدة إلى قتلك. ولا تؤدي المستويات الأكثر انخفاضاً، مثل تلك الناتجة عن التدخين، إلى القتل على الفور. ومع ذلك فهي قد تسبب العديد من المشكلات الصحية الأخرى. يشار إلى أن الأطفال والأجنة والأشخاص المصابين بالربو وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من مشكلات بالقلب أو بالرئتين هم الأكثر عرضة للإصابة بالضرر نتيجة استنشاق أول أكسيد الكربون. لكن تذكر أن أول أكسيد الكربون يضر بالأشخاص الأصحاء أيضاً.

ما هي مصادر أول أكسيد الكربون؟

تستخدم الأجهزة التي تحرق الوقود الغاز أو الزيت أو الخشب لتوليد الحرارة. وإذا لم تكن تعمل بشكل صحيح، فإنها قد تولد أول أكسيد الكربون. ومعظم أجهزة الغاز التي تم استخدامها والاعتناء بها بشكل جيد آمنة ولا تولد سوى قدراً ضئيلاً جداً من أول أكسيد الكربون، لكن الأجهزة التي لا تحتوي على فتحات تهوية قد لا تكون كذلك. يشار إلى أن الأجهزة الكهربائية لا تحرق الوقود ولذا فإنها لا تولد أي مقدار من أول أكسيد الكربون. ومن بين المصادر الشائعة لأول أكسيد الكربون:

- أفران الغاز والزيت والغلايات وسخانات المياه.
- المدافئ والمواقد التي تحرق الخشب
- أجهزة الغاز مثل الأفران أو المواقد أو مُجففات الملابس
- مدافئ الغاز والكيروسين
- شوايات الغاز والفحم النباتي
- السيارات والشاحنات والقاطرات والجرارات وغيرها من المركبات
- الأجهزة الصغيرة التي تعمل بالجازولين والبروبين السائل، وهي تشمل جزّازات الحشائش ونافخات الثلج والمناشير المسننة المحمولة والغسالات التي تعمل بالضغط المائي والمولدات الكهربائية
- المركبات الترفيهية، بما في ذلك الزوارق التي تعمل بمحركات ومركبات القيادة في الأماكن الوعرة (ATVs) وزوارق التزلج على الماء والمولدات في المقطورات والزوارق السكنية.
- دخان التبغ
- الحرائق المنزلية
- المداخن و المسارب المسدودة



يؤدي استنشاق مستويات منخفضة من أول أكسيد الكربون إلى إلحاق ضرر بالمخ أو القلب أو أجزاء أخرى من الجسم. وعند استنشاق كميات مرتفعة، فإن المخ يكون مفتقراً إلى الأكسجين بشدة بحيث لا يمكنك التفكير بوضوح. كما أنك تفقد السيطرة على عضلاتك وقد تكون غير قادر على الانتقال إلى بر السلامة. قد يؤدي التسمم بمستويات مرتفعة من أول أكسيد الكربون إلى فقدان الوعي والغيبوبة والوفاة.

وهناك خطوات بسيطة ولكنها سهلة لمعرفة ما إذا كانت أسرتك معرضة لخطر التسمم بأول أكسيد الكربون. وسوف تساعدك الأسئلة الواردة بالصفحة التالية على معرفة ذلك. سوف تقدم لك الصفحة ٢٧ أفكاراً حول ما ينبغي عليك القيام به لجعل الهواء داخل المنزل آمنا للتنفس.

ما هي مؤشرات التسمم بأول أكسيد الكربون؟

غالباً ما يعتقد الناس أن التسمم بأول أكسيد الكربون عبارة عن أنفلونزا. وهذا يرجع إلى أنه يشبه الأنفلونزا. تشمل مؤشرات التسمم بمستويات منخفضة من أول أكسيد الكربون ما يلي:

- الصداع
- الغثيان
- القيء
- الدّوار
- الإرتباك
- الإرهاق
- الضعف
- النعاس
- ضيق وألم بالصدر
- صعوبة في التنفس
- حدوث تغيرات في حواس الرؤية والشم والسمع واللمس والتذوق.

أول أكسيد الكربون والتدخين

إذا كنت مدخناً، فأنت تستنشق أول أكسيد الكربون والعديد من المواد الكيماوية الأخرى. وإذا كنت تدخن بالمنزل، فإن الأشخاص من حولك يستنشقون الدخان أيضاً (يسمى الدخان السلبي أو دخان التبغ البيئي). وقد يفاقم التدخين من المشكلات الصحية الطفيفة كما قد يؤدي إلى أمراض مثل السرطان ومرض القلب. إذا كنت بحاجة للمساعدة من أجل الإقلاع عن التدخين فاتصل بالجمعية الأمريكية لأمراض الرئة على الرقم 1-800-LUNG-USA.

أسئلة ينبغي طرحها

- هل تستخدم أحياناً شوايات فحم نباتي أو محركات جازولين صغيرة داخل المنزل أو الجراج أو في الشرفات المغلقة؟
- هل لديك جراج ملحق بالمنزل؟
- هل تقوم أحياناً بإحماء السيارة داخل الجراج؟
- هل مضى أكثر من عام منذ أن طلبت أنت أو صاحب العقار فحص أو تنظيف الفرن أو المدفأة أو موقد الخشب أو المدخنة أو غيرها من الأجهزة؟
- هل تستخدم مطلقاً مدفأة غاز أو كيروسين أو مدفأة غاز ليس بها فتحات تهوية؟
- هل يوجد بمنزلك أداة إنذار لأول أكسيد الكربون؟
- هل تستخدم مطلقاً موقد المطبخ أو الفرن لتدفئة المنزل؟
- هل تنسى أحياناً تشغيل مروحة العوادم بالمطبخ عند استخدام الفرن؟
- هل تبدو نار الشعلات على موقد المطبخ صفراء أو برتقالية؟*
- هل يرجع الدخان الصادر عن المدفأة أحياناً إلى الغرفة؟
- هل الأجهزة والفرن بحالة جيدة؟
- هل أنابيب التهوية بالفرن أو الغلاية أو سخان المياه صدئة أو متصدعة؟*
- هل لديك سخان مياه يعمل بالغاز لا توجد به فتحة تهوية؟
- هل يوجد صدأ أو سخام أو أوساخ على الفرن أو الغلاية أو سخان المياه؟*
- هل يزيد عمر الفرن أو الغلاية عن عشر سنوات؟*
- هل قمت بتزويد الأبواب والنوافذ بألواح حماية من التيارات الهوائية أو هل قمت بعزل منزلك؟
- هل أغلقت فتحات التهوية أو فتحات الاحتراق؟

* انظر قائمة الفحص الخاصة بالسلامة في الصفحة ٢٦

خطوات العمل

- **تجنب** استخدام شوايات الفحم النباتي أو تشغيل المحركات داخل المنزل أو الجراج أو الدور السفلي حتى ولو لفترة قصيرة. تولد شوايات الفحم النباتي والمحركات الصغيرة التي تعمل بالجازولين كميات كبيرة من أول أكسيد الكربون. وحتى عند فتح كافة النوافذ والأبواب فإن ذلك لن يوفر هواءاً نقياً كافياً لمنع التسمم بأول أكسيد الكربون.

- **تجنب** مطلقاً إحماء المركبة داخل الجراج، حيث إن إحماء السيارة أو الشاحنة أو الدراجة النارية في يومٍ بارد لبضع دقائق فقط (حتى إذا كان باب الجراج مفتوحاً) قد يولد كميات كبيرة من أول أكسيد الكربون تكفي لإصابتك بالمرض. احرص على تشغيل جزّازات الحشائش ونافخات الثلج وغيرها من أجهزة الحديقة بالخارج.

- اطلب من مقاول أجهزة التدفئة فحص الفرن والمداخن وغيرها من مصادر أول أكسيد الكربون كل خريف للتأكد من أن كل شيء على ما يرام. (يمكنك العثور على مقاول في دليل الهاتف.) تأكد من استخدامه أداة لقياس أول أكسيد الكربون. لإخراج الغازات الضارة من المنزل، فإن العديد من أجهزة التدفئة تشتمل على مداخن. (يُطلق على المداخن الموجودة على أجهزة الغاز فتحات تهوية). تحمل المدخنة أول أكسيد الكربون والغازات الأخرى من الجهاز إلى خارج المنزل. إذا كانت الأجهزة والفتحات تعمل بشكل جيد، فينبغي أن يكون هناك مقدار قليل من أول أكسيد الكربون بالمنزل. إذا كنت مستأجراً، فاطلب من صاحب العقار فحص نظام التدفئة.

- تأكد من أن المداخن بحالة جيدة ونظيفة وتعمل بشكل صحيح. اطلب تنظيف المدخنة ومدفأة حرق الخشب أو موقد الخشب كل سنة. دائماً ما يولد الخشب المحترق الكثير من أول أكسيد الكربون. لذا فإنه من المهم للغاية أن يخرج جميع الدخان من المدخنة.

- إذا كنت تستخدم سخانات غاز أو كيروسين لا تشتمل على فتحات تهوية أو مدفأة غاز خالية من فتحات التهوية، فاتبع الإرشادات بعناية واحرص دائماً على فتح نافذة للسماح بدخول الهواء النقي. واحرص على عدم استخدامها أثناء النوم.

قائمة التأكد من السلامة

إذا أجبت بنعم على أي من الأسئلة المحددة بعلامة النجمة في الصفحة ٢٥، فأبد اهتماماً خاصاً بقائمة التأكد هذه. تذكر أن تركيب و الاعتناء بأجهزة الطهي والتدفئة، مثل المواقد والأفران، قد يشكل خطورة. لذا ينبغي ألا يقوم بذلك سوى العمال المدرّبون والمؤهلون.

- أوقف تشغيل الجهاز أو السخان الذي يبدأ في إصدار ضوضاء مختلفة أو روائح غريبة أو سخام أو تكون ناره صفراء أو برتقالية أو يبدو أنه لا يعمل بشكل صحيح. . اتصل بمقاول أجهزة التدفئة للقيام بأعمال الإصلاحات.
- اقرأ الإرشادات المرفقة بالجهاز أو سخان الغاز غير المشتمل على فتحات تهوية واحرص على اتباعها. تجنب إعاقة أو فصل فتحة تهوية العوادم.
- احرص على توفير تهوية جيدة لجميع أجهزة التدفئة.
- أبعد جميع الأخشاب والأوراق والملابس والأثاث عن أجهزة التدفئة.
- تجنب إعاقة فتحات التهوية أو العوادم بأحد الأجهزة.
- اطلب فحص الأفران كل عام من قبل مقاول أجهزة تدفئة مؤهل.
- اطلب من المقاول البحث عن أول أكسيد الكربون وفحص نظام التهوية (المدخنة).
- إذا قمت بعزل المنزل وتزويده بألواح لمقاومة التقلّبات الجوية، فاتصل بمقاول أجهزة التدفئة للتأكد من استمرار وجود التهوية الكافية.
- إذا شممت رائحة غاز أو إذا انطلق جهاز اكتشاف الدخان أو إنذار أول أكسيد الكربون، فغادر المبنى على الفور واتصل على 911.

خطوات العمل، تابع

- ضع إنذارات أول أكسيد الكربون بالقرب من مناطق النوم وفي كل طابق بالمنزل. (تسمى الطرازات القديمة بأجهزة اكتشاف أول أكسيد الكربون). يمكنك العثور عليها في متجر بيع الأجهزة المحلي بأسعار الخصم أو متجر البيع بالجملة أو متجر مستلزمات البناء مقابل ما يتراوح من ٢٠ إلى ٥٠ دولار.
- تجنب استخدام موقد المطبخ أو الفرن لتدفئة المنزل.
- احرص دائماً على تشغيل مروحة العوادم بالمطبخ عند استخدام فرن غير كهربائي أو أجهزة طهي مكشوفة.
- اطلب إصلاح أجهزة الطهي المكشوفة بالمطبخ قبل استخدامها إذا كان لون اللهب برتقالياً أو أصفر.
- لا تستخدم مدفأة ينتج عنها دخان حتى تقوم بإصلاح العطل.

أجهزة إنذار أول أكسيد الكربون

تساعد أجهزة إنذار أول أكسيد الكربون على حمايتك وحماية أسرتك من المرض أو الوفاة. وسوف يقوم جهاز الإنذار الجيد بإصدار ضوضاء مرتفعة عندما ترتفع مستويات أول أكسيد الكربون أكثر مما ينبغي. وتوجد أجهزة تعمل بالكهرباء وأخرى تعمل بالبطاريات. انظر على العبوة للتأكد من أن جهاز الإنذار معتمد من قبل معمل اختبار مؤهل، مثل معامل Underwriters Laboratory (UL). افحص البطاريات على جهاز الإنذار اللذي يعمل بالبطاريات كل ستة أشهر. ينبغي أن يكون بكل منزل جهاز إنذار واحد على الأقل. ومن الأفضل وضع جهاز إنذار بالقرب من مناطق النوم وبكل طابق من المنزل. لا تحل أجهزة إنذار أول أكسيد الكربون محل فحص وصيانة الأجهزة المنزلية مثل الموقد والسخانات والمدفأة والفرن.

إذا ظهرت على أحد أفراد الأسرة مؤشرات التسمم بأول أكسيد الكربون أو انطلق جهاز إنذار أول أكسيد الكربون:

- اخرج من المنزل على الفور.
- اتصل على 911 أو رقم الطوارئ المحلي من هاتف خارج المنزل.
- استشر طبيباً أو ممرضة على الفور. استشر طبيباً أو ممرضة حتى إذا كنت تشعر بأنك بحال أفضل بعد تنفس الهواء النقي، حيث بإمكانهما فحص الدم والنفس لاكتشاف أول أكسيد الكربون وإخبارك إذا كنت تحتاج إلى مزيد من الرعاية الطبية.
- تعامل مع كافة أصوات الإنذارات على أنها طوارئ. لا تتجاهل صوت الإنذار مطلقاً!
- اطلب فحص المنزل من قبل مقاول أجهزة منزلية أو أجهزة تدفئة مؤهل. يمكنك العثور على مقاول في دليل الهاتف.
- لا ترجع إلى المنزل حتى يتم اكتشاف كافة الأعطال وإصلاحها.

عندما ينتابك الشك، تحقق من الأمر!

- مكتب Extension المحلي بالمقاطعة التي تقيم فيها
  — انظر دليل الهاتف
- قسم الصحة المحلي أو التابع للولاية
  — انظر دليل الهاتف
- اتصل بمفوضية سلامة المنتجات الاستهلاكية على:
  800/638-2772— www.cpsc.gov/cpscpub/pubs/466.html
- الجمعية الأمريكية لأمراض الرئة،
  800/LUNG-USA www.lungusa.org/
- هيئة الهواء الصحي داخل المنازل الأمريكية
  (Healthy Indoor Air for America's Homes)
  406/994-3451—www.healthyindoorair.org

ملاحظات

توماس جرينر كتب النسخة الأصلية من هذا الفصل وجددت HUD كتابته، برنامج Cooperative Extension التابع لجامعة ولاية أيوا. برنامج Extension بجامعة ويسكونسين.

الرصاص

هل ينبغي أن ينتابك القلق؟

التّسمم بالرصاص هو أحد المشكلات الصحية الأكثر خطورة على الأطفال المتواجدين في المنزل وحوله. يمكن أن يتسمم الأطفال إذا دخل الرصاص إلى أجسادهم. قد يؤدي الرصاص إلى مشكلات في التعلم فضلاً عن المشكلات السلوكية. وقد يؤدي إلى تلف السمع والنظام العصبي بما في ذلك المخ.

ولقد تم سن قوانين لحظر استخدام الرصاص في الطلاء المنزلي والجازولين وأنابيب المياه. ورغم ذلك، فإن العديد من المنازل القديمة لا تزال تحتوي على الرصاص. يعتبر اكتشاف ما إذا كان الرصاص بمنزلك يمثل مشكلة هو الخطوة الأولى لحماية صحة أطفالك ويمكن أن تساعدك الأسئلة الواردة بالصفحة التالية على ذلك.

ما هي مصادر أول أكسيد الكربون؟

تم استخدام الرصاص في الطلاء وأنابيب المياه والجازولين والأعمال الفخارية وفي أماكن أخرى. ورغم أن هذا المعدن لم يعد مستخدماً بكثرة الآن، إلا أنه يظل موجوداً في الأماكن التي تم استخدامه فيها.

وقد يحتوي الطلاء على الجدران والنوافذ على رصاص بداخله. كما أن الغبار المنزلي (من الطلاء القديم البالي) قد يحتوي على رصاص بداخله. كما أن مياه الشرب قد تحتوي على رصاص ناتج عن أنابيب المياه أو اللحام الذي يربط الأنابيب ببعضها. حتى التربة خارج المنزل قد تحتوي على رصاص بداخلها.

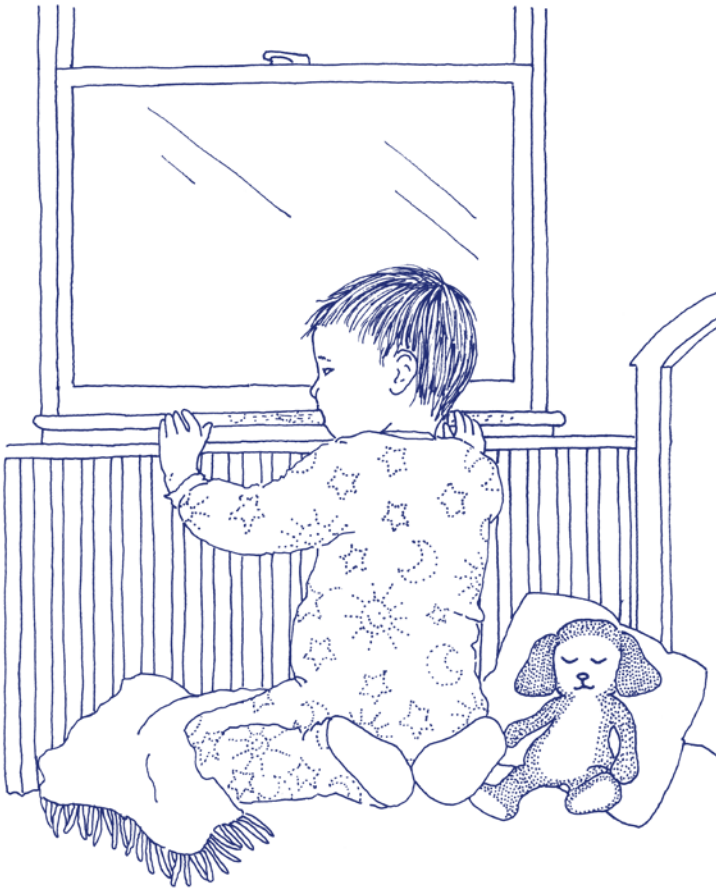
لذا فإنه من المهم للغاية اكتشاف ما إذا كان منزلك يحتوي على رصاص بداخله أو حوله. وهناك اختبارات ستمكنك من معرفة ذلك وهي لن تكلفك الكثير.

كيف يمكن للرصاص أن يصيب طفلك بالتسمم؟

هناك العديد من الطرق. فالأطفال الصغار يضعون أيديهم وكل شيء آخر في أفواههم، لذا فإنهم قد يأكلون الغبار أو رقائق الطلاء المعتمد على الرصاص دون معرفة ذلك. كما أن أجزاء الطلاء متناهية الصغر والتي لا يمكن أن تراها العين قد تنفصل عن النوافذ والأبواب والجدران مخلفة غباراً رصاصياً. و الأطفال الذين يزحفون على الأرض يضعون الدمى في أفواههم أو يلعبون في التراب حول المنزل أو الحضانة قد يصابون بالتسمم.

وقد لا يبدو الإعياء على الأطفال الذين تحتوي أجسامهم على كميات كبيرة من الرصاص وقد لا يشعرون به أيضاً. والطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان الطفل قد تعرض للرصاص هي من خلال اختبار دم بسيط. اطلب من الطبيب المعالج أو مقدم الخدمات الصحية اختبار الطفل لمعرفة ما إذا كان قد تعرض للرصاص أم لا.

ولا يشكل طلاء الرصاص الذي بحالة جيدة مشكلة فورية. رغم أنه قد يصبح مشكلة في المستقبل.



يعاني طفل واحد من بين ٤٠ طفل أمريكي من زيادة الرصاص أكثر مما ينبغي في أجسامهم. كما أن معدل التسمم بالرصاص أكثر ارتفاعاً في المدن.

ويعد الغبار الناتج عن طلاء الرصاص هو التهديد الأكثر خطورة على الأطفال الصغار.

أسئلة ينبغي طرحها

- هل تعيش بمنزل قديم؟ تشتمل العديد من المنازل القديمة على طلاء قائم على الرصاص أو أنابيب مياه مصنوعة من رصاص. وقد تم حظر طلاء الرصاص في عام ١٩٧٨. ولذا فإن المنازل التي تم بناؤها قبل عام ١٩٥٠ هي الأكثر احتمالاً لأن تشتمل على الرصاص في الطلاء وأنابيب المياه.
- هل يوجد طلاء متصدع أو مكسور لقطع صغيرة أو على شكل رقائق بالمنزل الذي تعيش فيه؟
- هل توجد أماكن يتم فيها حك الطلاء، كما على الباب أو إطار النافذة؟ فهذا قد يكون غباراً يحتوي على رصاص.
- هل لديك أنابيب مياه تشتمل على رصاص أو موصلة بلحام رصاص؟ فقد يشتمل الماء الذي يمر من خلالها على رصاص. يشار إلى أن أنابيب الرصاص ذات لون رمادي باهت ويمكن حكها بسهولة باستخدام مفتاح أو عملة معدنية.
- هل تم مؤخراً تغيير طراز المنزل أو تجديده؟ فالمشاريع قد تترك غباراً أو قطع طلاء تشتمل على رصاص.
- هل يوجد رصاص بالتربة خارج المنزل؟ فربما قد وصل إلى هناك من الطلاء خارج المبنى أو من الصناعة. أو ربما يكون ناتجاً عن عوادم السيارات منذ الأوقات التي كان الجازولين فيها يحتوي على الرصاص. يمكن أن يتسمم الأطفال إذا لعبوا في التراب المشتمل على رصاص أو إذا تسبب شخص ما في جلب التراب إلى داخل المنزل.
- هل يعمل شخص ما تعيش معه حيث يتم استخدام الرصاص؟ من بعض الأعمال التي قد تؤدي إلى توليد الغبار: الإنشاءات وبناء الجسور والسفع بالرمل وبناء السفن وأعمال السباكة وصنع البطاريات وإعادة التدوير وإصلاح السيارات وتجديد الأثاث وأعمال الصب بالورش. يمكن أن يجلب العمال غبار الرصاص إلى المنزل على الملابس أو الجلد أو الأحذية.
- هل لديك أطفال دون سن السادسة لم يتم إجراء اختبار دم لهم بشأن الرصاص؟ ينبغي اختبار الأطفال لمعرفة ما إذا كانت أجسامهم تشتمل على رصاص أم لا. وهذا صحيح على نحو خاص إذا كنت تعيش في منزل قديم أو إذا تم تغيير طراز المنزل أو إذا تم اختبار أخ أو أخت أو زميل في اللعب ووجد أن جسمه يحتوي على نسب عالية من الرصاص. اطلب من الطبيب اختبار الأطفال بدءً من سن الستة شهور وكل سنة بعد ذلك إلى حين بلوغ سن السادسة.
- هل أجرى أطفال الجيران أو أصدقاء اللعب بالمنطقة اختبار دم ووجد أنه يحتوي على نسب عالية من الرصاص؟

إذا أجبت بنعم على أي من هذه الأسئلة، فقد يكون أطفالك معرضين لخطر التسمم بالرصاص. طالع خطوات العمل الواردة في الصفحة التالية لمعرفة ما يمكنك القيام به لحماية صحة أطفالك!

اختبار الدم الخاص بالرصاص

- لا يتطلب الأمر سوى عينة دم صغيرة لمعرفة ما إذا كان طفلك يعاني من التسمم بالرصاص أم لا.
- استفسر من مقدم الرعاية الصحية بشأن الاختبار.
- يتم قياس مستويات الرصاص بالمايكروجرام لكل عُشر من اللتر (µ/dL).
  - إذا كان مستوى طفلك ١٠ مايكروجرام لكل عُشر لتر أو أكثر، فهذا معدل مرتفع أكثر مما ينبغي.
  - عليك أن تعرف كيف يتعرض هو أو هي للرصاص.
- يمكن أن يساعدك مقدم الرعاية الصحية على معرفة الإجراءات التي ينبغي عليك القيام بها.

خطوات العمل

اطلب اختبار الأطفال بخصوص الرصاص

- عادة ما يكون هذا الاختبار مجانياً في العيادات الصحية المحلية.

اكتشف ما إذا كان منزلك يشتمل على الرصاص

- ربما تحتاج إلى طلب إجراء اختبار للمنزل أو المياه. يمكن أن يخبرك قسم الصحة المحلي أو التابع للولاية بطريقة القيام بذلك مقابل تكلفة بسيطة أو بدون تكلفة على الإطلاق. و تبيع العديد من متاجر الأجهزة أيضاً أدوات لاختبار الرصاص منخفضة التكلفة.
- لا تحاول إزالة الرصاص بنفسك، حيث ينبغي القيام به من قبل عمال مدربين ومؤهلين. يمكنك العثور على شركة معتمدة لإزالة الطلاء المشتمل على رصاص من خلال الاتصال بقسم الصحة المحلي أو التابع للولاية. قد يؤدي التخلص من الرصاص بطريقة خاطئة إلى تفاقم المشكلة! يحتاج الأطفال والنساء الحوامل للابتعاد أثناء مشروع إزالة الرصاص.

احرص على حماية أطفالك من الرصاص

- اغسل أيادي الأطفال ووجوههم بصفة منتظمة بالماء والصابون، وخصوصاً قبل تناول الطعام. اغسل الدمى كل أسبوع.
- قلّل من غبار الطلاء المعتمد على الرصاص من خلال النظافة المنزلية. امسح قواعد النوافذ والأرضيات وغيرها من الأسطح باستخدام مناشف ورقية ومياه ساخنة وصابون مرة كل أسبوع. اشطف جيداً.
- تجنب المسح أو استخدام المكنسة الكهربائية أو تجفيف الغبار في غرفة تشتمل على غبار الرصاص. فأنت لن تزيل الغبار الضار لكنك قد تحركه. وهذا يشمل الشرفات، التي تم طلاؤها بصفة منتظمة بطلاء يحتوي على رصاص.
- لا تدع الأطفال يمضغون أو يضعون أفواههم على قواعد النوافذ. أبعد أسرة الأطفال عن قواعد النوافذ والجدران.
- إذا كان يتم إجراء تجديد المنزل، فتأكد مما إذا كان العمل يتم على شيء ما يحتوي على طلاء قائم على الرصاص. لا تحاول مطلقاً كشط أو سنفرة طلاء الرصاص الجاف. وتجنب حرقه أو إشعاله. وينبغي إبعاد الأطفال والنساء الحوامل أثناء القيام بالعمل. اختبر الغبار لمعرفة ما إذا كان يشتمل على رصاص أم لا حول منطقة التجديد بعد ذلك.

- إذا كانت لديك أنابيب من الرصاص أو أنابيب متصلة بلحام الرصاص، فيمكنك اتخاذ خطوات لتقليل الرصاص في المياه.

خطوات العمل، تابع

— تجنب استخدام المياه الساخنة من الصنبور للشرب أو الطهي أو إعداد التركيبة الغذائية للأطفال، حيث إن المياه الساخنة قد تعمل على استخراج مزيد من الرصاص من الأنابيب.

— عند عدم استخدام المياه لبضع ساعات أو طوال الليل، اترك المياه الباردة تتدفق لبضع دقائق قبل استخدامها ثانية. سوف تعرف أنها قد تدفقت بما يكفي عندما تتغير درجة حرارة المياه. فهي عادة ما تصبح أكثر برودة. وهذا من شأنه أن يساعد على تصفية أية مياه راكدة في الأنابيب ربما قد قامت بتجميع الرصاص أو أية معادن أخرى. (انظر الفصل الذي يتحدث عن مياه الشرب في صفحة ٣٣).

- هل أجريت اختبار رصاص على الماء؟ اتصل بقسم الصحة المحلي أو التابع للولاية من أجل معرفة طريقة القيام بذلك.
- إذا كان شخص ما بالمنزل يعمل عملاً مرتبطاً بالرصاص، فقد يجلبه إلى المنزل في ملابسه. تأكد من استحمامه وقيامه بتغيير ملابسه وحذائه قبل الدخول. اغسل هذه الملابس لوحدها.
- إذا كان فناء المنزل أو فناء حضانة أطفالك به تربة تشتمل على الرصاص، فلا تترك أطفالك يلعبون هناك. اطلب اختبار التربة لمعرفة ما إذا كان بها رصاص أم لا وللتأكد من أنها آمنة. في غضون ذلك ضع حشيشاً أو نباتات أخرى لمساعدتك في إبعاد الأطفال عن التراب.
- احرص على إطعام الأطفال وجبة صحية. حيث إن الأطعمة التي تشتمل على فيتامين سي والكالسيوم والحديد قد تساعد في تقليل التسمم بالرصاص. وعادة لا يحصل الأطفال المصابون بالتسمم بالرصاص على حديد أو معادن أخرى كافية في وجباتهم. ويمكن أن يؤدي التأكد من حصول الأطفال على مقدار كافٍ من هذه المغذيات إلى خفض مقادير الرصاص التي تتلقاها أجسامهم.

عندما ينتابك الشك، تحقق من الأمر!

- لاختبارات الدم، اتصل بطبيب الأسرة أو عيادة الصحة العامة.
- لاختبار عينات الطلاء ومياه الشرب، اتصل بقسم الصحة المحلي أو التابع للولاية.
- للحصول على حزمة من المطبوعات أو للأسئلة المتعلقة بالرصاص، اتصل بالمركز القومي للاستعلام عن الرصاص على الرقم المجاني 800/424-LEAD.
- لمزيد من المعلومات حول الرصاص في مياه الشرب، اتصل بالخط الساخن لمياه الشرب الآمنة التابع لوكالة حماية البيئة: 800/426-4791 أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.epa.gov/safewater.
- اتصل بوزارة الإسكان والتنمية العمرانية (HUD) للاستفسار عن حقوق المستأجرين وغيرها من قضايا الإسكان على 800/HUDS-FHA—www/hud.gov.
- لمزيد من المعلومات عن الرصاص داخل المنزل وحوله، طالع كتيب *Home*A*Syst*. يقدم كتيب *Home*A*Syst* مزيداً من التفاصيل عن هذا الأمر وغيره من الموضوعات المرتبطة بالمنزل الصحي. 608/262-0024 or www.uwex.edu/homeasyst.

تم اقتباس هذا الفصل من "الرصاص داخل المنزل وحوله: تحديد وإدارة مصادره (Lead In and Around the Home: Identifying and Managing Its Sources)، لكارين فيلتشاك، برنامج Cooperative Extension بجامعة كونيكتيكت. في *Home*A*Syst*، دليل تقييم المخاطر البيئية على المنزل.

مياه الشرب

هل ينبغي أن ينتابك القلق؟

يشرب

الأمريكيون يومياً ما يزيد عن بليون كوب من الماء! كما أننا نعتمد على المياه في منازلنا لتنظيف وطهي وإعداد الطعام والتركيبة الغذائية للأطفال والاستحمام. إذا كنت مثل معظم الأشخاص، فأنت تثق أن المياه آمنة. وهذا صحيح في أغلب الأحيان. فمياه الشرب العامة في الولايات المتحدة آمنة لمعظم الأشخاص الأصحاء. إذا كان لديك بئر أو مصدر مياه خاص آخر، فالأمر يرجع إليك للإبقاء على مياه الشرب آمنة. وسواء كانت المياه قادمة من مصدر عام أو خاص، يمكنك اتخاذ خطوات للتأكد من أنها آمنة بالنسبة لك ولأطفالك.

وهناك أوقات قد لا يكون فيها مصدر المياه المنزلية آمناً. وقد يؤدي استخدام المياه غير الآمنة للشرب أو إعداد الطعام إلى إصابتك بالمرض. وقد يعاني الأطفال من مشكلات تفوق تلك التي يعاني منها الكبار نظراً لما يلي:

- حجمهم، حيث إن الأطفال يشربون أكثر من الكبار.
- قد تكون الأمراض التي تصيبهم أكثر خطورة لأن نظام المناعة لدى الأطفال لا يزال في مرحلة النمو.
- لا تزال أجسامهم في مرحلة النمو، ولذا فإن المواد الكيماوية قد تكون أكثر ضرراً بهم.

ما هي الأشياء غير الآمنة التي قد تكون في مياه الشرب؟

قد تسبب البكتريا والفيروسات الأمراض. وقد يؤدي شرب المياه المشتملة على هذه الجراثيم إلى حدوث اضطرابات بالمعدة أو إسهال أو أمراض أكثر خطورة. كما أنه قد يكون أكثر سوءاً بالنسبة للأطفال والنساء الحوامل والمرضى والعجائز. فمجرد الشرب لمرة واحدة من المياه المشتملة على هذه الجراثيم قد يجعلك تشعر بالمرض.

يدخل النترات في المياه من خلال فضلات الإنسان والحيوان ومن الأسمدة. وقد يؤدي وجود مقدار أكبر مما ينبغي في مياه الشرب إلى متلازمة الطفل الأزرق لدى الأطفال دون سن الستة أشهر. وعادة ما تكون وجوه الأطفال الذين يعانون من هذه المشكلة زرقاء أو أرجوانية نظراً لعدم حصولهم على مقدارٍ كافٍ من الأكسجين في الدم. وهم بحاجة إلى زيارة الطبيب على الفور. ويؤمن بعض الخبراء أن النترات قد تؤدي إلى عيوب خلقية والإجهاض. لذا يلزم أن يكون طعام الأطفال أو التركيبة الغذائية للأطفال المعدّ بمياه الشرب آمناً.

الرصاص والنحاس هما معدنان يمكنهما الوصول إلى المياه من خلال الأنابيب. وقد تؤدي زيادة الرصاص أكثر مما ينبغي إلى أن يعاني الأطفال من مشكلات في التعلم ومشكلات سلوكية فضلاً عن أمراض أخرى (انظر الصفحات من ٢٩ إلى ٣٢ لمزيد من المعلومات عن الرصاص). يمكن أن يعاني الأطفال الذين يحصلون على مقدار أكبر مما ينبغي من النحاس من المغص وقد يلفظون طعامهم بشكل أكثر من الطبيعي. كما قد يعاني الأطفال الأكبر سناً والكبار من اضطرابات بالمعدة أو إسهال نتيجة النحاس.

يمكن أن تصل **مواد كيماوية أخرى ضارة** إلى مياه الشرب. ويمكن أن تصل المبيدات الحشرية إلى مصدر المياه من خلال غسل الحدائق والحقول أو التسرب من حاويات التخزين. ويمكن أن يتسرب الغاز أو الزيت إلى الأرض ويصل إلى مياه الشرب. وحتى الكميات الصغيرة جداً من بعض الكيماويات قد تؤدي إلى مشكلات، مثل تلف الكليتين أو الكبد أو أعضاء أخرى. وبعضها يسبب السرطان والبعض الآخر قد يسبب مشكلات إذا كنت حاملة.

أجب عن الأسئلة الواردة في الصفحات التالية لاكتشاف ما إذا كانت المياه آمنة ومعرفة ما يمكنك القيام به لتقليل المخاطر على أسرتك.

أسئلة ينبغي طرحها

ما هي مصادر مياه منزلك ؟

هل تأتيك المياه من مصدر مياه عام، مثل مرفق المياه بالمدينة أو البلدة؟ أم هل لديك مصدر مياه خاص، مثل بئر أو ينبوع؟ تعتمد الأسئلة التي ينبغي أن تطرحها على نفسك على مصدر المياه.

مصادر المياه العامة

قبل أن تصل المياه العامة إلى منزلك، فإنه يتم اختبارها لاكتشاف أكثر من ٨٠ مادة كيماوية مختلفة. وإذا كانت هناك مشكلات، فيتعين على المرفق معالجة المياه لجعلها آمنة أو إخبارك بأن المياه غير آمنة للشرب.

وتقوم شركات مرافق المياه سنوياً بتوزيع نتائج اختبارات المياه هذه على العملاء. وهم يقومون بإرسال التقارير عبر البريد أو بطباعتها في مجلة محلية. كما يمكنك الاتصال بمرفق المياه للاستفسار عن المواد الكيماوية التي تم العثور عليها في المياه وكيفية معالجتها لجعلها آمنة.

وقد تصبح المياه العامة غير آمنة بعد دخولها إلى منزلك عبر أنابيب رصاصية أو نحاسية. ما هو نوع الأنابيب التي لديك؟

أنابيب رصاصية: قد يشتمل منزلك، وخصوصاً إذا كان قديماً، على أنابيب مياه رصاصية أو أنابيب موصولة بلحام رصاصي. يشار إلى أن أنابيب الرصاص ذات لون رمادي باهت ويمكن خدشها بسهولة باستخدام مفتاح.

أنابيب نحاسية: قد يكون لديك أنابيب نحاسية، وهي ذات لون بني ضارب إلى الحمرة.

خطوات العمل

أفرِغ الأنابيب – اتبع هذه الخطوة البسيطة إذا كان الرصاص أو النحاس يشكل مشكلة في منزلك.

عند عدم استخدام المياه لفترة (كما هو الحال عندما تستيقظ في الصباح أو عندما تعود للمنزل من العمل)، عليك بتفريغ الأنابيب. اترك المياه الباردة تتدفق لمدة دقيقتين أو ثلاث أو حتى تشعر بتغير درجة الحرارة، وذلك قبل شربها أو استخدامها للطهي. سوف يؤدي هذا إلى تدفق المياه التي كانت راكدة في الأنابيب وقامت بتجميع الرصاص أو النحاس. تجنب استخدام المياه الساخنة من الصنبور للطهي أو الشرب أو إعداد التركيبة الغذائية للأطفال نظراً لأن الحرارة تساعد على انحلال المعادن بشكل أسرع. استخدم مياه باردة وقم بتسخينها على الموقد أو في المايكروويف.

ساعد على حماية مصادر المياه

قد لا تعرف أن مصدر المياه العامة محلّي في الأصل. فقد تكون المياه قادمة من مياه جوفية أسفل منزلك. وقد تكون قادمة من النهر أو البحيرة المجاورة. وما تفعله يمكن أن يساعد في المحافظة على نظافتها أو يؤدي إلى تلويثها.

- إذا كنت تستخدم السموم لقتل البق أو الأعشاب الضارة، فاتبع التعليمات الموجودة على الملصق. وتجنب استخدام أكثر من المقدار الموضح على الملصق.
- راقب المكان الذي تخزن فيه المواد الكيماوية (مثل مواد التبييض أو الطلاء أو المبيدات الحشرية) خارج المنزل. تأكد من أن الزجاجات مغلقة بإحكام وعليها ملصقات توضح ما هي.
- تجنب رمي المواد الكيماوية في النفاية أو مصارف المياه. اقرأ الملصق الخاص بإرشادات التخلص من تلك المواد. أعط المواد المتبقية لشخص سيستفيد منها أو اتصل بقسم الصحة المحلي أو التابع للولاية لمعرفة كيفية التخلص منها.

خطوات العمل، تابع

- احرص على تنظيف روث كلبِك. ولا تترك روث الحيوانات الأليفة على الأرض حيث قد تدفع الأمطار بالجراثيم إلى الأنهار والبحيرات. ومن الأفضل التخلص منها في المرحاض.

مصادر المياه الخاصة

قد يكون لديك مصدر مياه خاص، مثل بئر، تحصل منه على مياه الشرب. وأنت تتحمل مسؤولية البئر الخاص بك. كما أنك بحاجة للتأكد من أنه نظيف وآمن.

اختبر مياه البئر هل مضى أكثر من عامين منذ أن تم اختبار المياه

لا يمكنك رؤية معظم المشكلات أو شمها أو تذوقها، لذا فأنت بحاجة إلى فحص المياه لدى أحد المعامل. وعادة ما يتم اختبار مياه الآبار لمعرفة ما إذا كان بها بكتريا ونترات أم لا. وقد ترغب في اختبار المياه مرات عديدة أو لمعرفة ما إذا كان بها ملوثات أخرى أم لا، مثل المبيدات الحشرية، إذا كانت قد واجهتك مشكلات في الماضي. اتصل بقسم الصحة المحلي أو التابع للولاية لمعرفة كيف يمكنك فحص المياه.

احرص على حماية مصدر المياه

تحتاج أيضاً إلى الاهتمام بالبئر، وخصوصاً إذا كان قديماً.

هل تعرف موقع البئر الخاص بك؟

اكتشف أين يوجد البئر الخاص بك. هل هو بعيد عن حظائر الحيوانات أو الأسمدة أو مخلفات الحيوانات الأليفة أو أنظمة المجاري أو مقالب النفايات أو أماكن تخزين المواد الكيماوية؟

ما هو نوع البئر الذي لديك

- عادة ما يشتمل البئر الذي تم حفره أو تجويفه على فتحة كبيرة، عرضها قدمان أو أكثر، وعمقها أقل من 50 قدماً. وقد تكون هذه الآبار أقل أمناً لأن المواد الكيماوية والبكتريا قد تتسرب إلى المياه بسهولة عبر السطح والجوانب
- عادة ما يشتمل البئر الذي تم ثقبه على فتحة صغيرة (٤ إلى ١٠ بوصة من جميع الجوانب) وعادة ما يكون أكثر عمقاً، حيث يصل عمقه أحياناً إلى مئات الأقدام.
- تصل فتحة البئر الأنبوبية إلى ١ ٢ بوصة من جميع الجوانب وقد لا تكون عميقة.

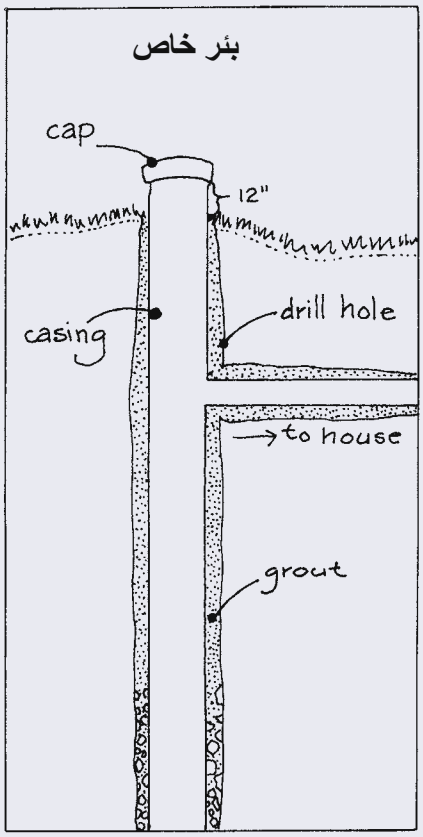
إذا كنت لا تعرف نوع البئر الذي لديك، فاتصل بإحدى شركات حفر الآبار المحلية. (يمكنك العثور على مقاول في دليل الهاتف.)

هل تعرف عمر البئر الخاص بك؟

إذا كان عمر البئر يزيد عن ٢٠ عاماً، فقد يحتاج إلى الفحص. وقد تحتاج إلى اختبار المياه مرات أكثر.

هل البئر الخاص بك بحالة جيدة؟

عليك أن تبعد الأشياء من الأرض العلوية عن مصدر المياه.



خطوات العمل، تابع

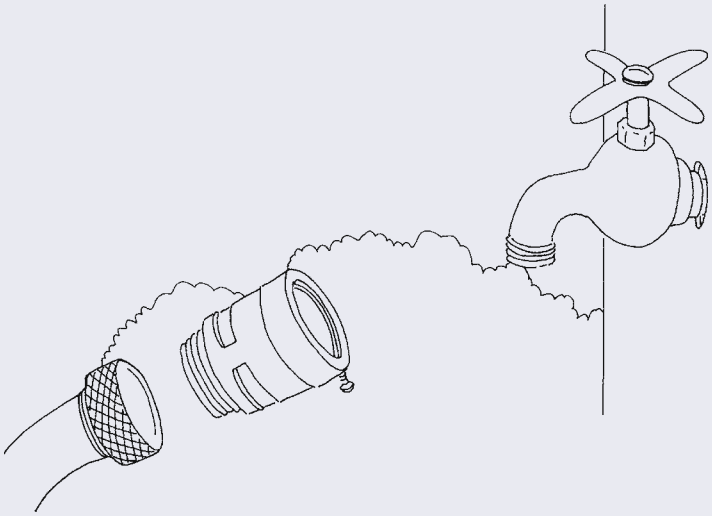
- يلزم أن يرتفع إطار البئر فوق الأرض حتى ١٢ بوصة، لكن القواعد المحلية تختلف. يوجد لدى قسم الصحة المحلي أو التابع للولاية المعلومات المطلوبة.
- ينبغي ألا تكون هناك فجوات أو مسافات بين إطار البئر والمواد أو التربة حوله.
- تأكد من أن الإطار ليس به فتحات أو شقوق.
- هل غطاء البئر محكم الغلق؟ هل كل الفتحات أو المسارب مغطاة بمدرأة؟
- تأكد من عدم وجود منطقة منخفضة بالقرب من البئر حيث يمكن أن تجتمع فيها مياه الأمطار. وقد تتسرب مياه الأمطار الحاملة للملوثات إلى مياه البئر.
- لا تحتفظ بالغاز أو الزيت أو مبيد الأعشاب الضارة أو المواد الكيماوية الأخرى في تجويف البئر.

هل توجد آبار غير مستخدمة على الأرض الخاصة بك

يمكن أن تؤدي الآبار غير المستخدمة والتي لم يتم ملؤها وتغطيتها بشكل جيد إلى تسرب الملوثات في المياه الجوفية وجعل مياه الشرب غير آمنة. إذا كان لديك بئر غير مستخدم، فاستفسر من قسم الصحة المحلي أو التابع للولاية حول كيفية غلقه.

استخدم أجهزة عند نهايات الصنابير لمنع المياه من التدفق رجوعاً إلى مصدر المياه.

وهذه الأجهزة تسمى أجهزة منع التدفق الخلفي. وهي تساعد على منع رجوع الملوثات إلى الخرطوم وإلى مياه الشرب.



ما نوع الأنابيب التي لديك؟

طالع قسم "تفريغ الأنابيب" في الصفحة ٣٤ لمعرفة كيف يمكنك التأكد من أن المعادن الضارة لا تتسرب إلى مياه شربك عبر الأنابيب.

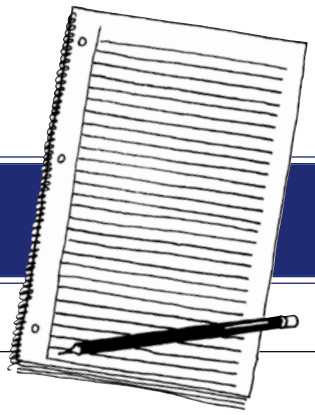
حقيقة

٩٥% من الذين يعيشون في المناطق الريفية يشربون المياه الآتية من مصادر خاصة.

عندما ينتابك الشك، تحقق من الأمر!

- اتصل بشركة المياه المحلية
- اتصل بمكتب Cooperative Extension المحلي
- اتصل بقسم الصحة المحلي أو التابع للولاية
- اتصل بالخط الساخن المجاني لمياه الشرب الآمنة التابع لوكالة حماية البيئة على 800/426-4791
- يقدم كتيب Home*A*Syst مزيداً من التفاصيل حول هذا الأمر وغيره من الموضوعات المرتبطة بالمنزل الصحي.

www.uwex.edu/homeasyst—608/262-0024



ملاحظات

تم اقتباس هذا الفصل من "إدارة آبار مياه الشرب" (Drinking Water Well Management) لبليجوان، برنامج CooperativeExtension بجامعة ويسكونسن. في Home*A*Syst، يقدم هذا الدليل إلى المنزل على شبكة الإنترنت الخاصة بمياه الشرب" (Your Guide to Public Water) لألين سيمونز، برنامج CooperativeExtension بجامعة فرجينيا، فبراير 2000، برنامج Home*A*Syst، روود أيلاند.

المنتجات المنزلية الخطرة

هل ينبغي أن ينتابك القلق؟

هل لديك هذه المنتجات في منزلك؟ مادة تبييض، سم فئران، طارد عث، سائل إشعال الفحم، منظف أفران، بطاريات، ترمومترات زئبقية، غاز، زيت، مادة لصقل الخشب، منظفات المراحيض والأحواض، ملمع أحذية، رشاش للبق؟

تشكل المنتجات المنزلية المشابهة لتلك المذكورة أعلاه خطورة على أطفالك!

يطلق على المنتجات المنزلية لفظ خطرة إذا كان بإمكانها إيذاء الأشخاص عند عدم استخدامها بالطريقة الصحيحة. لا تشكل جميع المنتجات خطورة وبعضها أكثر خطورة عن البعض الآخر.

ويمكنك استخدام معظم المنتجات بأمان إذا اتبعت الإرشادات المذكورة على الملصق. يشكل القيام بأشياء ليست مذكورة على الملصق خطورة على صحتك وصحة أسرتك. ويواجه الأشخاص مشكلات عند استخدام كميات أكبر مما ينبغي من أحد المنتجات أو عند خلط منتجين معاً على سبيل المثال.

ويمكن أن يتسمّم الأطفال إذا تم تخزين المنتجات أو التخلص منها بطريقة غير آمنة. يرجى الانتباه إلى أن أجسام الأطفال صغيرة، لذا فإن الكميات الصغيرة من أي مادة كيماوية قد تسبب مشكلات

ويمكن أن يتسمّم الأطفال إذا تم تخزين المنتجات أو التخلص منها بطريقة غير آمنة. يرجى الانتباه إلى أن أجسام الأطفال صغيرة، لذا فإن الكميات الصغيرة من أي مادة كيماوية قد تسبب مشكلات كبيرة.

وبالطبع، يشكل تناول أو شرب منتج خطِر خطَراً جسيماً. كما أن ملامسة أو استنشاق بعض المنتجات - حتى الكميات الضئيلة جداً منها - قد يكون ضاراً. فهي قد تحرق الجلد أو العينين بمجرد الملامسة. وقد تصيبك بعض المنتجات الخطِرة بالمرض إذا دخلت جسمك عن طريق الجلد أو عند استنشاق الغبار أو الأدخنة الناتجة عنها.

وأحياناً تعرف على الفور ما إذا كنت أنت أو طفلك قد لامس منتجاً خطراً أم لا. و قد تشعر بمرض في المعدة أو دوار. وقد تشعر بحكة أو حرقان بالجلد. وقد تتساقط الدموع من عينيك أو تشعر بألم فيهما.

وهناك مشكلات أخرى لا تظهر إلا في وقت لاحق، مثل السرطان أو الضرر الذي يلحق بالرئتين. كما أن ملامسة المواد الكيماوية قد تؤثر على نمو جسم الطفل.

ويمكنك حماية أطفالك ونفسك من المرض والإصابة. فاستخدام المنتجات الخطرة بأمان. واحرص على تخزينها بعناية. وتخلص منها بشكل صحيح. **سوف تساعدك الصفحات التالية على معرفة المزيد.**

في حالة الطوارىء

يمكنك الوصول إلى مركز مكافحة السموم المحلي من خلال الاتصال على الرقم 1-800-222-1222 من أي مكان في البلاد. ضع هذا الرقم بجوار كافة أرقام الهواتف الخاصة بك و حيث تقوم بتخزين المنتجات الخطرة.

حقيقة

في عام ٢٠٠٠، تعرّض ما يقرب من الـ ٢٠٠٠٠ طفل للتسمّم أو تسمّموا بالفعل نتيجة مبيض الكلور المنزلي.

أسئلة ينبغي طرحها

الاستخدام الآمن

هل تستخدم المنتجات المنزلية الخطرة بأمان

- اقرأ الملصقات. وهذه إحدى الخطوات الأكثر أهمية عند استخدام المنتجات.
- ابحث عن كلمات مثل **تنبيه، تحذير، قابل للاشتعال، ضار، خطر، سم.** فهذه الكلمات تخبرك أن المنتج قد يكون خطراً. إذا رأيت هذه الكلمات على أحد الملصقات، فتوخ مزيداً من الحذر.
- ابحث عن إرشادات خاصة على الملصق مثل: "اعمل في منطقة جيدة التهوية." وهذا يعني أنه ينبغي العمل خارج المنزل أو مع فتح النوافذ، حيث إن الأدخنة الناتجة قد تصيبك بالمرض إذا لم يتوفر لك هواء نقي وكافٍ.
- "ارتد ملابس واقية." وهذا يعني أنه ينبغي عليك ارتداء نظارات واقية أو قفازات أو أكمام طويلة أو أغطية أخرى. وقد تساعد الملابس المناسبة على منع الحروق أو عدم السماح للمواد الكيماوية من الدخول إلى جسمك عبر الجلد.
- تجنب خلط المنتجات ما لم يبيّن الملصق أن القيام بذلك آمن. على سبيل المثال، تجنب خلط المنتجات التي تحتوي على مبيض الكلور مع المنتجات التي تحتوي على النشادر، حيث سيترتب على خلط هذين المنتجين غاز قاتل.
- أبعد الأطفال والحيوانات الأليفة أثناء استخدام المنتجات الخطرة.
- احرص دائماً على إعادة الغطاء والتخلص من المنتج مباشرة بعد الإنتهاء من استخدامه.
- تجنب ترك المنتج أو الحاوية حيث قد يراها الأطفال ويصلون إليها.
- تجنب تناول الطعام أو الشراب أو التدخين عند استخدام منتجات خطرة.
- كن مستعداً لحالات الطوارئ: ضع رقم هاتف مركز مكافحة السموم، 800/222-1222، حيث يمكنك الحصول عليه بسرعة في حالات الطوارئ. الصق على الحائط بجوار هاتف المطبخ، على سبيل المثال.
- قم بشراء شراب الإيباك (شراب عرق الذهب) من الصيدلية المحلية واحتفظ به في مكان قريب. هذا دواء يساعد الشخص على التقيؤ. لكن لا تستخدمه إلا إذا أخبرك الطبيب أو مركز مكافحة السموم بذلك، فقد يؤدي التقيؤ أحياناً إلى تفاقم التسمم.

تقليل الاستخدام

هل يمكنك تقليل استخدام المنتجات الخطرة في منزلك

- هل تشتري ما تحتاج إليه فقط، بحيث لا يكون لديك أية مواد زائدة؟
- احرص على منع أو تقليل مشكلات الحشرات بحيث لا تحتاج إلى استخدام المواد الكيماوية لقتلها. اغسل الأطباق وامسح الطاولات بصفة متكررة. احرص على تنظيم منطقة النفاية.
- إذا كنتِ حاملاً، فتجنبي استخدام المنتجات الخطرة في حال توافر شيء آخر سيفي بالغرض.
- فكّر في استخدام أدوات أو منتجات معروفة بأنها آمنة: استخدم مكبساً لتسليك الأحواض بدلاً من المواد الكيماوية.

نظّف مستخدماً بيكربونات الصوديوم(للكشط) أو الخل (لإزالة الشحوم).

أسئلة ينبغي طرحها

التخزين الآمن

هل تقوم بتخزين المنتجات المنزلية الخطرة بطريقة آمنة؟

- احتفظ بها بعيداً عن متناول الأطفال. ويعد المكان المغلق والمحكم الأفضل لذلك.
- احرص على تخزينها في العبوة أو العلبة أو الزجاجة التي أتت فيها. تجنب وضعها في حاوية أخرى (وخصوصاً تلك المخصصة للطعام أو الشراب). يساعد هذا على منع التسمم والاحتفاظ بإرشادات الملصق مع المنتج.
- حافظ على جفاف الحاويات والعبوات. وأغلقها بإحكام.
- ضع الحاويات داخل دلو بلاستيكي في حالة وجود تسرب.
- احرص على تخزين المنتجات على بعد 150 قدماً على الأقل من البئر أو الصهريج أو مضخة المياه. فهذا من شأنه أن يساعد على حماية مصدر المياه الخاص بك وحماية صحتك.
- أبعد المنتجات عن الحرارة أو الشرر أو النيران.
- احرص على تخزين البطاريات والمواد الكيماوية القابلة للاشتعال، مثل الجازولين، في الظل وبعيداً عن ضوء الشمس المباشر.

التخّلص الآمن

كيف تتخلص من المنتجات المتبقية

- شارك المواد الزائدة مع شخص سيستخدمها.
- انقل المواد المتبقية إلى نقطة تجميع النفايات الخطرة في منطقتك. استفسر من قسم الصحة المحلي أو التابع للولاية عن موقع تلك النقطة.
- تشكل بعض المنتجات – مثل المبيدات الحشرية – خطورة بالغة. لذا عليك أن تتوخ الحذر حول كيفية التخلص من الحاوية. وسيوضّح الملصق ما عليك القيام به.
- تجنّب رمي أو حرق المنتجات الخطرة على الأرض المملوكة لك. حيث إن رميها أو حرقها بالقرب من مصدر مياه يشكل خطورة بالغة.
- تجنب حرق النفايات الخطرة في برميل أو موقد، حيث إن الحرق قد يترتب عليه غازات سامة ويكوّن رماداً ودخاناً خطراً. كما أن هذا مخالف للقانون في العديد من الولايات.
- احرص على تدوير زيت المحركات المستخدم أو المواد المقاومة للتجمد. والعديد من المجتمعات لديها أمكان للقيام بذلك.
- يشكل الزئبق خطورة على الصحة. والمنتجات التي تشتمل على الزئبق هي مصابيح الفلورسنت وأجهزة التّرمومترات والثرموستات وأجهزة قياس ضغط الدم. اتصل بقسم النفايات المحلي أو قسم الصحة لمعرفة أين يمكنك إعادة تدوير المنتجات المشتملة على الزئبق.

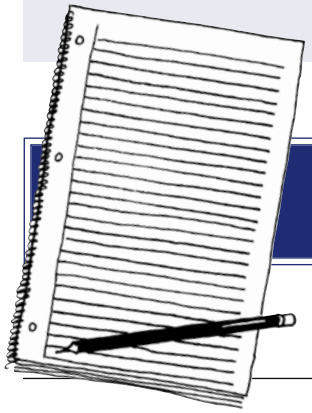
خطوات العمل

إليك بعض طرق حماية صحة الأسرة.

- لا تشتري سوى ما تحتاج إليه لإنجاز المهمة.
- احرص على شراء المنتجات المعروف أنها آمنة متى أمكن.
- اقرأ الإرشادات على ملصقات المنتج واحرص على اتباعها - دائماً!
- ضع رقم هاتف مركز مكافحة السموم بجوار الهاتف.
- تجنب خلط منتجين معاً ما لم تكن متأكداً من أن ذلك آمن.
- تجنب خلط مادة تبييض مع نشادر
- احتفظ بجميع المنتجات الخطرة، بما في ذلك مادة التبييض، في خزانة بعيداً عن متناول الأطفال.
- احرص على شراء منتجات في حاويات ضد عبث الأطفال.
- احتفظ بالمنتجات الخطرة في حاوياتها الأصلية.
- أعط المنتجات المتبقية لشخص آخر من أجل استخدامها.
- تعرف على نقاط تجميع النفايات الخطرة بالمنطقة التي تقيم فيها.
- احرص على تدوير المنتجات التي يمكنك تدويرها – كالزيوت والمواد المضادة للتجميد والمنتجات المشتملة على الزئبق.
- تجنب حرق أو رمي المنتجات المتبقية أو الحاويات في النفاية.

عندما ينتابك الشك، تحقق من الأمر!

- اتصل بمركز مكافحة السموم المحلي على الرقم 800/222-1222
- اتصل بمكتب Cooperative Extension المحلي
- اتصل بقسم الصحة المحلي أو التابع للولاية
- اتصل بمفوضية سلامة المنتجات الاستهلاكية على: 800/638-2772، • www.cpsc.gov
- اتصل بهيئة الهواء الصحي داخل المنازل الأمريكية (Healthy Indoor Air for America's Homes) على: 406/994-3451 أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.healthyindoorair.org.
- يقدم كتيب Home*A*Syst مزيداً من التفاصيل حول هذا الأمر وغيره من الموضوعات المرتبطة بالمنزل الصحي 608/262-0024 أو www.uwex.edu/homeasyst
- مبادرة ملصقات المنتجات الاستهلاكية التابعة لوكالة حماية البيئة (EPA's Consumer Labeling Initiative) www.epa.gov/opptinr/labeling/index.htm.



ملاحظات

تم اقتباس هذا الفصل من "إدارة المنتجات المنزلية الخطرة" (Managing Hazardous Household Products) لإللين أندروز، برنامج Cooperative Extension بجامعة ويسكونسين. فيHome*A*Syst . دليل تقييم المخاطر البيئية على المنزل.

المبيدات الحشرية

هل ينبغي أن ينتابك القلق؟

تنزعج الكثير من الأسرة من وجود الحشرات، حيث تحمل الصراصير والذباب والفئران والجرذان الأمراض وقد تنتقل هذه الأمراض إلى الطعام. قد تزيد الصراصير وسوس الغبار المنزلي أمراض الحساسية والربو سوءاً. وقد تنقل البراغيث والقراد، المنتشر في المنزل علي الحيوانات الأليفة أو الملابس، الأمراض. قد تتسبب قضمات الفئران ولدغات العناكب في الإعياء الشديد للأطفال وغيرهم.

المبيدات الحشرية هي أشياء مثل مبيد البق وأطواق براغيث الحيوانات الأليفة وسم الفئران ومبيد الأعشاب الضارة التي قد تمنع وجود الحشرات وتقتلها. قد تشكل المبيدات الحشرية خطراً حقيقياً إذا لم يتم استخدامها بالطريقة الصحيحة. قد يتسبب بعض من هذه المبيدات الحشرية في حدوث تسمم وعيوب خلقية وتلف الجهاز العصبي، بل والإصابة بالسرطان.

وقد تفاقم هذه المبيدات الحشرية من أمراض الحساسية أو الربو. يمكن أن يشكل استنشاق الأدخنة أو الغبار الناتج عن مساحيق المبيد الحشري ورذاذ البخاخات ضرراً بالغاً. قد يشكل أيضاً لمس الأرض حيث تم استخدام المبيد الحشري خطراً.

ويكون الأطفال خاصةً معرضين للخطر. فعندما يزحفون ويلعبون على الأرض والحشائش، فقد يلامسون أي مبيدات حشرية تم استخدامها هناك. يضع الأطفال الصغار أيديهم ودُماهم ، وأشياء أخرى في أفواههم.وربما يكونوا قد لمسوا المبيدات الحشرية على الأرض أو العشب.

والخطر الأكبر هو التسمم. يمكن أن يتسبب الأطفال في تسميم أنفسهم بدون قصد إذا لعبوا أو أكلوا أو شربوا المبيدات الحشرية غير المخزونة بطريقة آمنة.

حقيقة

نصف المنازل تقريباً التي بها طفل دون سن الخامسة يخزّنون المبيدات الحشرية في متناول يد الأطفال.

التسمّم بالمواد الكيميائية: لا تدع هذا يحدث لطفلك

- شرب **طفل في سن الخامسة** من زجاجة مبيّض الكلور التي وجدها أسفل حوض الحمام.
- حاولت **طفلة دون الثالثة** رش شعرها مثلما تفعل والدتها، ولكنها رشت مبيد الجراثيم في عينيها بدلاً من ذلك.
- أكل **طفل** بدأ الزحف للتو الحصوات الخضراء من خلف الأريكة. فهي تشبه الحلوى ولكنها في الحقيقة سم للفئران.

ولكن الأخبار السارة أن هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها لحماية صحة أسرتك والحفاظ على سلامتها. اطرح على نفسك الأسئلة الموجودة في الصفحة التالية لتعرف إن كانت المبيدات الحشرية تهدّد منزلك. يعتمد الاستخدام الآمن للمبيد الحشري عليك!

أسئلة ينبغي طرحها

لماذا توجد حشرات في منزلك؟

- هل توجد بمنزلك شرائط منخلية مفكوكة أو ممزقة أو نوافذ مكسورة؟
- هل توجد فجوات أو فتحات بالمبني قد تسمح بدخول الحشرات؟
- هل تكون الطاولات والأرضيات أحياناً غير نظيفة؟ هل لا يتم غسل الأطباق؟
- هل يوجد طعام مسكوب في أي مكان بالمنزل؟
- هل تضع القمامة في مكان يمكن أن يدخله النمل أو الصراصير أو الفئران أو الجرذان أو حيوانات أخرى؟
- هل تتسرب المياه من الأنابيب أو السقف؟
- هل تقوم بتخزين الطعام في حاويات أو صناديق ليس لها أغطية؟

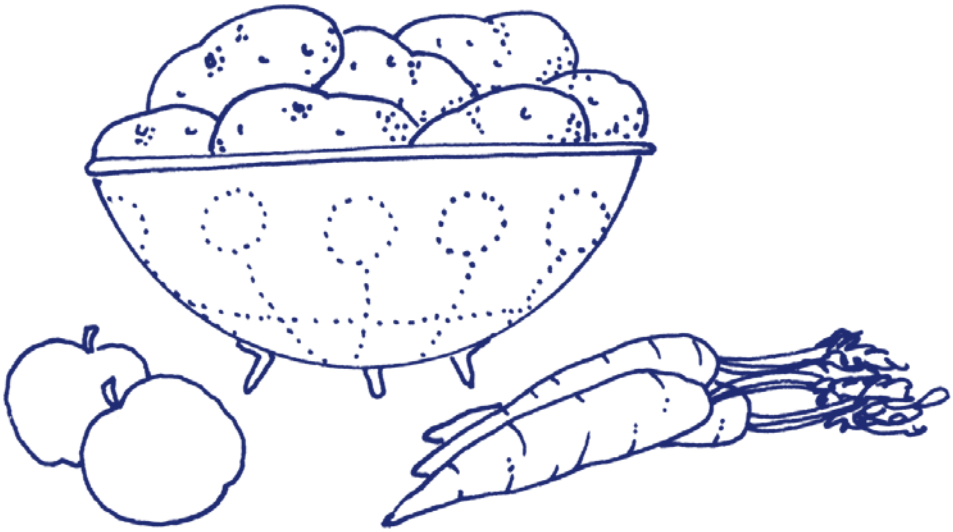
هل تستخدم المبيدات الحشرية بشكل صحيح؟

لا تسلِّم بأن المبيد الحشري غير ضار.

- هل قمت أنت (أو شركة مكافحة الحشرات) باستخدام المبيدات الحشرية التي تنتشر في الهواء مثل قنابل البراغيث أو رشاش الصراصير داخل المنزل بدلاً من استخدام الطعم؟ و تنشر هذه القنابل والرشاشات المبيدات الحشرية على مساحة أكبر، مما يجعل الشخص أكثر عرضة لملامستها.
- هل تستخدم أطواق البراغيث أو رشاشات أو مساحيق على حيواناتك الأليفة؟ فهذه الأشياء تحتوى على المبيدات التي قد تضر بالأشخاص.
- هل تستخدم المبيدات الحشرية بدون قراءة الملصـ ؟
- هل يتواجد الأطفال أو الحيوانات الأليفة في الغر تستخدم المبيدات الحشرية؟
- هل تقوم بتناول الطعام أو الشراب أو التدخين أثن استخدام المبيد الحشري؟
- هل تتوخى الحذر عندما تضع مادة طاردة للبق على أطفالك؟
- هل تقوم بتقديم الفاكهة والخضروات بدون غسلها جيداً؟

كيف تقوم بتخزين المبيدات الحشرية والتخلص منها؟

- هل تخزن المبيدات الحشرية في حاويات غير العبوة التي أتت فيها؟
- هل لديك بقايا إضافية من المبيدات الحشرية حول المنزل؟
- هل تقوم بتخزين المبيدات الحشرية في مكان يكون في متناول الأطفال؟
- هل تقوم بحفظ المبيدات الحشرية بالقرب من الطعام؟
- هل تقوم برمي حاويات المبيدات الحشرية الفارغة بدون شطفها؟
- هل تترك حاويات المبيدات الحشرية الفارغة في مكان يكون في متناول الأطفال؟



خطوات العمل

حافظ على نظافة المنزل

- احرص على غسل أيدي الأطفال والزجاجات والمصّاصات (السّهايات) والدمى الخاصة بهم مرات عديدة. احرص على تنظيف الأرضيات وقواعد النوافذ والأسطح الأخرى بانتظام.
- احرص على حفظ صناديق القمامة مغلقة بإحكام واحرص على تفريغها باستمرار.
- احرص على تخزين الطعام في حاويات ذات غطاء محكم.
- احرص على أن يتناول أفراد الأسرة الطعام على المائدة. تجنب السماح لهم بالتجول بالطعام.
- احرص على تنظيف فتات الطعام والأشياء المسكوبة على الفور.
- احرص على تنظيف الأطباق المتسخة على الفور بعد تناول الطعام.
- احرص على تنظيف منزلك جيداً بعد القضاء على الصراصير وذلك لتقليل أمراض الحساسية التي قد تنتج عنها.
- تحتاج الحشرات إلى الماء. احرص على عدم وصول الماء إلى الحشرات من خلال إصلاح أماكن التسريب وعدم ترك مياه غسل الأطباق في الحوض طوال الليل.
- احرص على مكافحة البراغيث من خلال غسل البطانيات كثيراً وغسل الحيوانات الأليفة بالماء والصابون وكنس الأرضيات بالمكنسة الكهربائية واستخدام مصايد وأمشاط البراغيث.
- احرص على التخلص من أكوام الجرائد والأوراق والحقائب وصناديق الكارتون التي تمثل بيئة مناسبة لوجود الحشرات. حاول إعادة تدويرها، إن أمكن ذلك.

حافظ على خلو منزلك من الحشرات

- احرص على سدّ الشقوق والصدوع التي يمكن للحشرات أن تدخل إلى منزلك من خلالها.
- افحص الأشياء مثل الحقائب والصناديق للتأكد من خلوها من الصراصير قبل إدخالها إلى المنزل.
- علّم أطفالك ألا يتشاركوا مع الآخرين في استعمال أشياء مثل الأمشاط أو القبعات أو المعاطف في المدرسة أو الحضانة.

استخدم المبيدات الحشرية بأمان

- إقرأ الملصق واتّبع التعليمات. استخدم الكمية المطلوبة فقط وللغرض المذكور علي الملصق.
- ضع كافة المبيدات الحشرية، بما في ذلك الطّعم، بعيداً عن متناول الأطفال.
- احرص على إبعاد الأطفال عند استخدام المبيدات الحشرية حتى تجف أو للفترة الموصى بها على الملصق.
- احرص على حماية جلدك وعينيك ورئتيك أثناء استخدام المبيدات الحشرية.
- اغسل يديك دائماً بعد الاستخدام. تجنّب التدخين أو تناول الطعام أو الشراب أثناء استخدام المبيدات الحشرية.
- ابحث عن الكلمات التحذيرية. تشتمل كافة ملصقات المبيدات الحشرية على كلمات مثل تنبيه أو تحذير أو خطر لتحذيرك من مخاطر المنتج.

خطوات العمل، تابع

- إذا كانت لديك أسئلة عن استخدام المبيد الحشري، اتصل بالشركة المصنِّعة ينبغي أن يكون رقم 800 المجاني موجوداً على الملصق. يمكنك أيضاً الاتصال بالمركز القومي للاستعلام عن المبيدات الحشرية (National Pesticide Information Center) على الرقم 1-800-858-7378.
- احرص على خلط واستخدام الكمية التي تحتاجها فقط وذلك حتى لا يوجد لديك بقايا.
- احرص على خلط المبيدات الحشرية خارج المنزل في منطقة بها وفرة من الهواء النقي (تجنب مطلقاً خلطها في المطبخ).

تخزين المبيدات الحشرية والتخلص منها

- خزّن المبيدات الحشرية في الحاويات الخاصة بها فقط. وتجنب مطلقاً وضعها في زجاجة مشروب غازي أو أي نوع آخر من الحاويات.
- اتبع الإرشادات الموجودة على الملصق لمعرفة الطريقة الصحيحة للتخلص من المبيدات الحشرية.
- تجنب مطلقاً استخدام الحاويات الفارغة لأي غرض آخر.

تظهر **كلمة تنبيه** على ملصق المبيد الحشري عندما يكون المنتج هو الأقل ضرراً على الأشخاص.

تعني **كلمة تحذير** أن المنتج أكثر خطورة من المبيد الذي يوجد على ملصقه كلمة تنبيه.

تعني **كلمة خطر** أن المنتج سام جداً أو مهيِّج. توخ الحذر عند استخدم المبيد الحشري الموجود على ملصقه هذه الكلمة لأنه قد يحرق جلدك أو عينيك بدرجة خطيرة جداً.

في حالة الطوارىء

يمكنك الوصول إلى مركز مكافحة السموم المحلّي من خلال الاتصال بالرقم التالي *1-800-222-1222* من أي مكان في البلاد. ضع هذا الرقم بجوار كافة أرقام الهواتف الخاصة بك وحيث تقوم بتخزين المنتجات الخطرة.

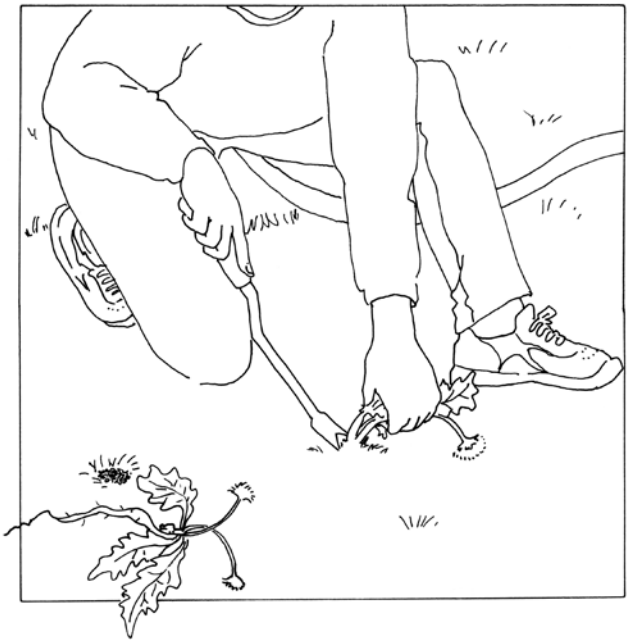
المادة الطاردة للبق

عندما تضع مادة طاردة للبق على الأطفال، اقرأ كافة الإرشادات أولاً. تجنب وضعها علي الجروح أو الجلد المخدوش. تجنب وضعها على العينين أو الفم أو الأيدي أو على الوجه مباشرةً. استخدم ما يكفي لتغطية الجلد أو الملابس فحسب. تجنب استخدامها تحت الملابس.

إرشادات مفيدة

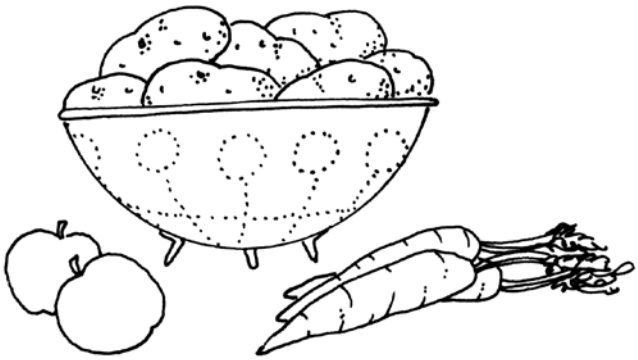
إرشادات خاصة بالحديقة والمرج

- احرص على استخدام فسائل ونباتات تنمو جيدا في منطقتك وتقاوم الأمراض.
- فكّر في تقبّل وجود قليل من الأعشاب الضارة أو الحشرات بدلاً من استخدام المبيدات الحشرية.
- استخدم عضلاتك، حيث يمكنك تقليل الأعشاب الضارة من خلال خلعها باليد أو عزقها.
- نظّف الأوراق المتساقطة والحطام لتتخلص من منازل الحشرات.
- تأكد من معرفة نوعية الحشرة أو المشكلة قبل استخدام مبيد حشري.
- استخدم المبيد الحشري في المكان الذي تتواجد فيه الحشرات فقط.
- يمكن أن يساعد مكتب Cooperative Extension المحلّي في العناية بالحديقة و المرجة.



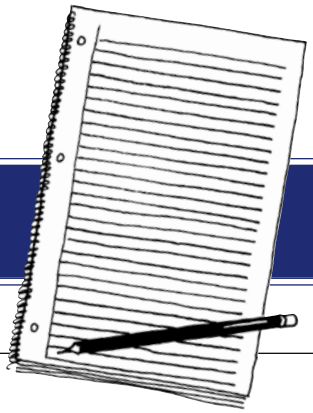
إرشادات خاصة بكيفية إعداد الطعام

- اغسل وافرك جميع الفاكهة والخضروات تحت مياه الصنبور الجارية.
- احرص علي تقشير الفاكهة والخضروات بعد غسلها، إن أمكن.
- تخلَّص من الأوراق الخارجية للخضروات المورقة مثل الخس أو الخضروات الأخرى.
- احرص على إزالة الدهون من اللحم والجلد من الدجاج والسمك – حيث إن بعض مبيدات الحشرات تتجمّع في الدهون.
- تناول الكثير من الأطعمة المختلفة من مصادر كثيرة مختلفة.



عندما ينتابك الشك، تحقق من الأمر!

- مكتب وكالة حماية البيئة لبرامج المبيدات الحشرية،
703/305-5017
www.epa.gov/pesticides/consumer.htm—
ويمكنك طلب هذه المنشورات: النجدة! إنه صرصور: كتاب أنشطة الوقاية من الصراصير دليل المواطن لمكافحة الحشرات و السلامة من المبيدات الحشرية 10 إرشادات لحماية أسرتك من المبيدات الحشرية والتسمم بالرصاص المبيدات الحشرية وسلامة الطفل المبيدات الحشرية والطعام: ما تحتاج لمعرفته أنت وأسرتك
- المركز القومي للاستعلام عن المبيدات الحشرية
(National Pesticide Information Center)
www.npic.orst.edu—800/858-7378
- الخط الساخن لخدمة الاستعلام عن سلامة الأغذية التابع لإدارة الأغذية والدواء (Food and Drug Administration Food Safety Information Service Hotline)
(888/723-3366)، من 10 صباحاً وحتى 4 مساءاً من الإثنين إلى الجمعة
- يقدم كتيب Home*A*Syst مزيداً من التفاصيل عن هذا الأمر وغيره من الموضوعات المرتبطة بالمنزل الصحي.
www.uwex.edu/homeasyst—608/262-0024
- ولمزيد من المعلومات عن المكافحة غير السامة للحشرات، اتصل بمركز الموارد البيولوجية المتكاملة
(Bio-Integral Resource Center)
www.birc.org—510/524-2567



ملاحظات

كتب هذا الفصل كادي رو، برنامج Cooperative Extension بجامعة ويسكونسين، وجددت HUD كتابته ، برنامج Extension بجامعة ويسكونسين.

السلامة في المنزل

هل ينبغي أن ينتابك القلق؟

هل تعرف أن فرص التعرض للأذى بالمنزل أكثر بكثير منها في العمل أو المدرسة؟ الأسباب الرئيسية للوفاة بالمنزل هي السقوط والغرق والحرائق والتسمم والاختناق والأسلحة النارية. أما الأخبار السارة فهي وجود خطوات بسيطة يمكنك القيام بها لحماية نفسك وأسرتك. سوف يساعدك هذا القسم في طرح أسئلة لتكتشف ما إذا كان منزلك مكاناً آمناً للعيش أم لا وكيفية جعله أكثر أماناً.

حقيقة

يوجد في الولايات المتحدة أكثر من مليون طفل في سن الخامسة و ما دون يصابون بالتسمّم كل عام.

يعتبر الأطفال الصغار والعجائز هم الأكثر عرضة للإصابة في المنزل. احرص على تذكر عمر الأشخاص عند التفكير في كيفية الحفاظ على المنزل آمناً.

يعرّض السقوط الكثير من الأشخاص للوفاة أكثر من أي نوع آخر من الحوادث إلى جانب حوادث اصطدام السيارات. وتحدث معظم حالات السقوط في المنزل. يتعثر معظم الأشخاص ويسقطون على الأرض، وليس أثناء الصعود أو الهبوط من على السلالم. قد يكون السقوط أكثر ضرراً على الكبار من الأطفال، لأنهم يسقطون بشكل أسرع وأقوى من الأطفال. كما أن عظامهم تكون أكثر ضعفاً، لذلك فإنها تنكسر بسهولة أكبر. يتسم الأطفال الصغار بالفضول كما أنهم يشتركون في الأشياء اليومية التي قد تؤذيهم أو تقتلهم. يصاب الكثير منهم بالمرض أو يموت بسبب تناولهم مواد شائعة مثل الأدوية ومستحضرات التجميل والنباتات.

يحب الأطفال اللعب بهذه الأشياء لأنها قد تبدو جذابة أو ذات رائحة جيدة. وعلى مدى أكثر من عقد، انخفض عدد الأشخاص الذين يموتون في الحرائق. ومع ذلك لا تزال الحرائق أحد الأسباب الرئيسية لحدوث الوفاة داخل المنزل.

يكون العجائز أكثر عرضة للخطر لأنهم قد لا يتمكنون من الاستجابة لجرس الإنذار أو الخروج من المبنى بسرعة.

ويتسبب الاختناق والشّرقة أيضاً في حدوث الكثير من حالات الوفاة في المنزل. عندما يصاب الشخص بالشّرقة، يلتصق شيء مثل قطعة طعام في حلقه ويوقف عملية التنفس. ويحدث الاختناق عندما يُسد أنف الشخص أو فمه أو حلقه ولا يستطيع التنفس. إذا توقف الشخص عن التنفس لفترة أطول مما ينبغي فإنه قد يعاني من حدوث تلف بالمخ أو يلقى حتفه. يكون الأطفال دون الرابعة والعجائز هم الأكثر عرضة للوفاة بسبب الشرقة. و يشرق الناس أثناء تناول الطعام، أو أثناء تناول أشياء غير صالحة للتناول على الإطلاق، مثل زر أو عملة معدنية. قد يصاب الأشخاص بالاختناق بسبب الملاءات والبطانيات والأكياس البلاستيكية عند التفافهم بها

السلامة في المنزل

يموت أكثر من ١٠٠٠ طفل في عمر ١٤ فما أقل غرقاً كل عام. يذهب مقابل كل طفل يغرق 20 آخرون إلى المستشفى أو غرفة الطوارئ لأنهم كانوا على وشك الغرق.

لا يتطلب الأمر سوى بضعة خطوات سهلة و منخفضة التكلفة للحفاظ على سلامة أطفالك من المخاطر اليومية المتعددة. سوف تساعدك الأسئلة أدناه وتلك الموجودة في الصفحة التالية على اكتشاف مشكلات السلامة بالمنزل. ستقدم صفحة ٥١ أفكاراً عما يجب القيام به. تذكر أن جعل منزلك أكثر أماناً لكل الأشخاص قد يعني اتخاذ أكثر من خطوة.

أسئلة ينبغي طرحها

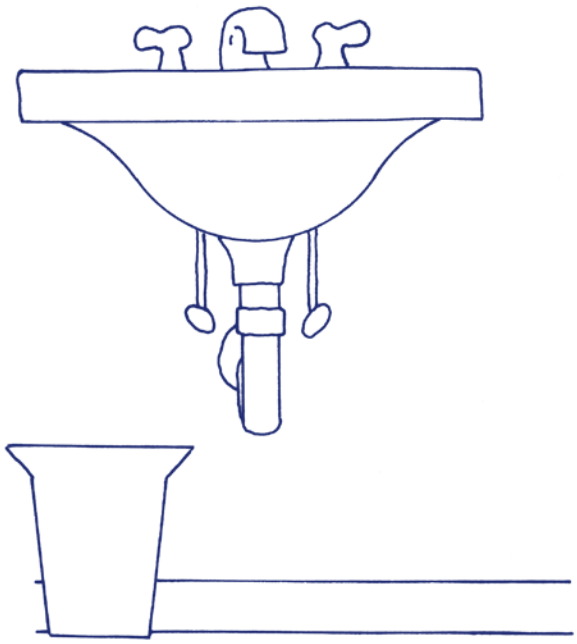
الإنزلاق والتعثر والسقوط

- هل تحافظ علي خلو الأرضيات- وخصوصاً الدهاليز والسلالم - من أشياء قد تجعل الأشخاص ينزلقون أو يتعثرون؟
- هل السلالم الموجودة لديك بحالة جيدة؟
- هل يوجد في منزلك بساط ملقى؟
- هل تعرف الطريقة الآمنة لنقل الحمولات الكبيرة؟
- هل منزلك مضاء بشكل جيد؟

هل منزلك محميّ من السم؟

لحماية منزلك من السم، افحص كل غرفة من خلال عيون طفل. هل يوجد أي شيء في متناول طفلك قد يتسبب في حدوث إصابة له؟

قد يوجد في أية غرفة شيء يمكن أن يتسبب في إصابة طفل، مثل: المطبخ أو الحمام أو غرف النوم أو غرفة المعيشة أو الدور السفلي أو الجراج أو غرفة الغسيل. توجد معظم المنتجات السامة حيث يحتفظ الأشخاص بأدوات التنظيف. (ولمزيد من المعلومات، طالع فصول المنتجات المنزلية الخطرة في صفحة ٣٨ والمبيدات الحشرية في صفحة ٤٢).

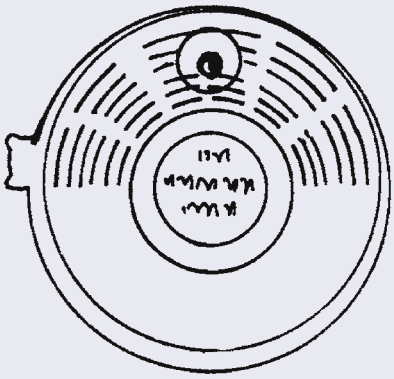


أسئلة ينبغي طرحها

الحرائق والحروق

- هل يوجد بمنزلك أو شقتك جهاز إنذار واحد للدخان على الأقل؟
- أين تخزن أعواد الثقاب والقداحات؟
- هل تحدثت إلى أطفالك عن احتياطات السلامة من الحريق؟
- هل لديك خطة خروج في حالة نشوب حريق في منزلك؟
- هل تستخدم المدافئ بأمان في ظل وجود نافذة مفتوحة؟

غاز أول أكسيد الكربون هو غاز قاتل لا تستطيع رؤيته أو شمه. وهو ينتج عن أجهزة الاحتراق مثل سخانات الغاز أو الأفران أو المواقد أو مجففات الملابس. كما أن عوادم السيارات تشتمل هي الأخرى على أول أكسيد الكربون. لمعرفة كيفية حماية أسرتك من الخطر الخفي، طالع الفصل الذي يتحدث عن غاز أول أكسيد الكربون في صفحة 23.



لحماية أسرتك، احرص على تركيب جهاز إنذار لأول أكسيد

الشرقة

- هل تراقب عن كثب الأطفال الصغار أثناء تناولهم الوَجَبات و أثناء اللعب؟
- هل تنتقي الدمى التي تتناسب مع عمر طفلك؟

يحب الأطفال الصغار وضع الأشياء في أفواههم. قد تتسبب البالونات والدمى وأجزاء اللّعب الصغيرة بدرجة تكفي لدخولها في فم طفل إلى الشرقة. كما أنك أيضاً قد تكون غير قادر على إخراجها من فمه إذا التصقت به.

توخ الحذر عندما تكون قريباً من الماء

- هل لديك حوض سباحة أو هل يذهب طفلك للسباحة كثيراً؟
- هل يوجد سياج حول حوض السباحة الذي تستخدمه؟
- هل تترك الدّمى في حوض السباحة؟
- هل يجري طفلك حول حوض السباحة؟
- هل تقوم بزيارة بحيرات أو شواطئ أو أنهار؟
- هل تراقب أطفالك الصغار في البانيو (حوض الاستحمام)؟

تشكل أحواض السباحة خطورة بالغة على الأطفال حديثي الولادة والرضع. قد يتوفى الرضيع الذي يتعرض للسقوط أو يصاب بتلف المخ. يحب الأطفال اللعب في الماء. لكنهم لا يعلمون أنه حتى المياه غير العميقة يمكن أن تتسبب في تعرضهم للإصابة أو الوفاة. قد يتعرض الأطفال الراكضون للسقوط ويصيبون أنفسهم على نحو خطير. يحتاج الأطفال إلى المراقبة طوال الوقت عندما يكونون حول الماء.

خطوات العمل

امنع الإنزلاق والتعثر والسقوط

- احرص على الحفاظ على الأرضيات خالية من أي شيء قد يتسبب في التعثر. احرص على التقاط الأشياء الخطرة مثل الدمى والأحذية والمجلات.
- احرص على تنظيف الأشياء المسكوبة بطريقة صحيحة لكي لا يتعرض الأشخاص للانزلاق.
- احرص على إصلاح أية سلالم مكسورة أو تالفة.
- إذا كان بالمنزل سجاد، فاستخدم سجاداً لا يساعد على التزحلق وسجاداً مفرودا.
- عندما تنقل حمولات كبيرة أو ثقيلة، تأكد من أنك تستطيع أن ترى المكان الذي تذهب إليه. اطلب المساعدة إذا احتجت إليها.
- احرص على إضاءة المنزل بشكل جيد حتى ترى أين تسير ليلاً.

إرشادات أخرى

- تجنب استخدام الكراسي أو الموائد كسلالم مؤقتة.
- ارتدي أحذية ذات نعال لا تساعد على التزحلق وألبس الأطفال الصغار جوارب لا تساعد على التزحلق.
- احرص على تعليم أطفالك ألا يركضوا داخل المنزل أو يقفزوا أثناء الهبوط من على السلالم.
- احرص على تعريف أطفالك وباقي أفراد الأسرة بالمخاطر التي يسببها السقوط وكيفية المحافظة على السلامة.

احرص على حماية منزلك من السموم

استخدم هذا الدليل لحماية منزلك من السموم غرفة غرفة:

- **المطبخ**
  يعتبر المطبخ واحداً من أكثر الأماكن خطورة على الطفل. يمكن أن تتسبب منتجات فتح البالوعات ومساحيق التنظيف ومنظفات الفرن والمنظفات أخرى في حدوث إصابة لك ولأطفالك. ضع أقفالاً آمنة على كل الخزائن والأدراج التي تحتوي على منتجات ضارة. ومن الأفضل أن تضعها في أماكن بعيدة عن متناول الأطفال. غالباً ما يتناول الأطفال المنتجات الخطرة أثناء استخدامها من قبل أحد الأشخاص. احرص على بقاء الأطفال خارج المنزل عندما تقوم بالتنظيف إن استطعت.
- **الحمام**
  قد تتسبب أشياء في خزانة الدواء- مثل الأدوية وأدوات الزينة وغسول الفم وأدوات الإسعافات الأولية والمزيلات والمنظفات في إصابة الأطفال. لذلك احرص علي بقاء هذه الأشياء بعيدة عن متناولهم. ضع قفل أمان على خزانة الأدوية.
- **غرفة النوم**
  احرص على بقاء الأدوية والعقاقير والعطور وأدوات الزينة والسجائر بعيدة عن متناول الأطفال.
- **غرفة المعيشة**
  يجب البحث في غرفة المعيشة عن الأشياء التالية: الخمور والسجائر وملمع الأثاث وزيت المصابيح وبعض النباتات. لذلك احرص علي بقاء هذه الأشياء بعيدة عن المتناول.
- **الجراج والدور السفلي وغرفة الغسيل**
  تعتبر هذه من أكثر الأماكن خطورة بالمنزل، حيث تشتمل على الكثير من المواد الكيميائية والسموم التي قد تتسبب في إصابة أو وفاة الطفل، مثل: مادة التبييض ومانع التجمّد والبنزين والكيروسين وملمع السيارات وبطاريات السيارات ومواد الطلاء ومواد إزالة الطلاء ومواد طاردة للعث ورشاش البق وملح الطريق وغيرها. من الأكثر أماناً أن تحرص علي بقاء الأطفال بعيداً عن هذه الأماكن تماماً.

خطوات العمل، تابع

تأكد من أن كل الأدوية مخزّنة في عبوة آمنة للأطفال. لكن تذكّر، أن العبوة الآمنة للأطفال لا تعني أنها محمية ضد الأطفال، لذا احرص على بقاء الأدوية بعيداً عن متناولهم.

هل تعرف ما يجب القيام به إذا تسمم أحد في منزلك؟ إذا ظننت أن أحداً قد تسمم، اتصل بمركز مكافحة السموم المحلي على الفور على الهاتف رقم ***1-800-222-1222.*** احتفظ بهذا الرقم بالقرب من جميع هواتفك. تأكد من أنك تعرف:

- اسم العلامة التجارية للمنتج
- نوع المنتج
- مكونات المنتج كما هي مسجلة على الملصق
- الكمية التي أكلها أو شربها الشخص
- كيف لامس الشخص السم (عن طريق الفم أو الجلد، إلخ.)
- المدة التي لامس فيها الشخص السم
- عمر الشخص ووزنه
- كيف حاولت مساعدة الشخص، إذا كنت قد فعلت ذلك

امنع نشوب الحرائق والإصابة بالحروق

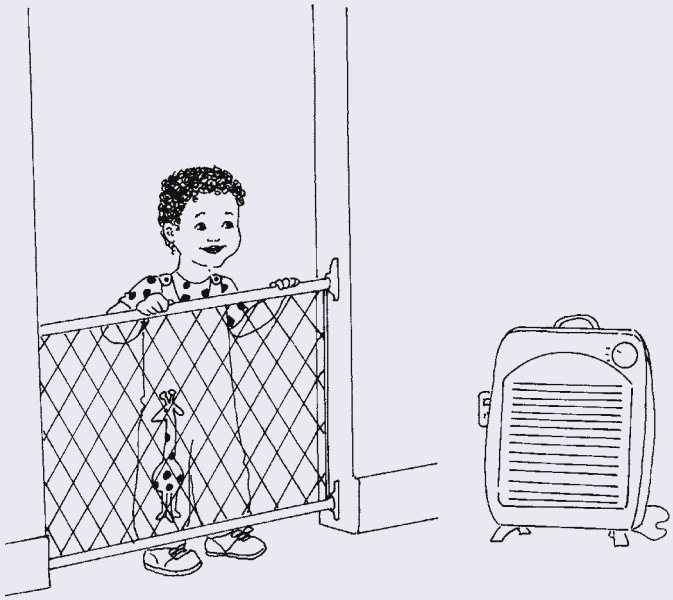
ضع جهاز إنذار في كل طابق من المنزل في مكان النوم أو بالقرب منه. سوف يقلل هذا من احتمالات تعرض الشخص للوفاة في الحريق بمعدل النصف.

يعتبر اللعب بالنار- أعواد الثقاب أو القداحات أو المواقد أو السخانات – السبب الرئيسي لحالات الوفاة المرتبطة بالحرائق للأطفال في سن الخامسة وما دون. سوف يساعدك تخزين أعواد الثقاب والقداحات ومصادر الحرارة الأخرى في مكان آمن مثل درج مغلق على منع أطفالك من اللعب بها. تجنب السماح للأطفال باللعب بالقرب من الموقد أو الشواية أيضاً.

علّم أطفالك كيفية منع نشوب الحرائق، وما يجب القيام به إذا كان هناك حريق. قد تكون هذا المعرفة الفارق بين الحياة والموت. تحدّث إلى أطفالك عن السلامة من الحرائق. يمكن أن يساعدك قسم المطافئ المحلي.

قم بوضع خطة لمسار الهروب من الحريق ومارسها مع أسرتك. افعل هذا أثناء الليل والأنوار مطفأة لكي تكون مستعداً إذا كان هناك حريق. احرص على اتخاذ خطوات خاصة لإخراج الأطفال والعجائز والأشخاص الذين قد يكونون غير قادرين علي إنقاذ أنفسهم من المبنى.

قد تتسبب المدافئ مثل المدافئ الكهربائية أو الكيروسين في معظم الحروق بالمنزل. احرص على إبعادها عن المداخل أو الممرات أو المناطق الأخرى التي بها حركة. احرص أيضاً على إبعادها عن الستائر أو الفرش أو أشياء أخرى قد تعلق بها النيران بمسافة ثلاثة أقدام على الأقل. عرّف الأطفال أن المدافئ ستحرقهم. من الأفضل أن تضع حاجزاً لإبعاد الأطفال والحيوانات الأليفة.

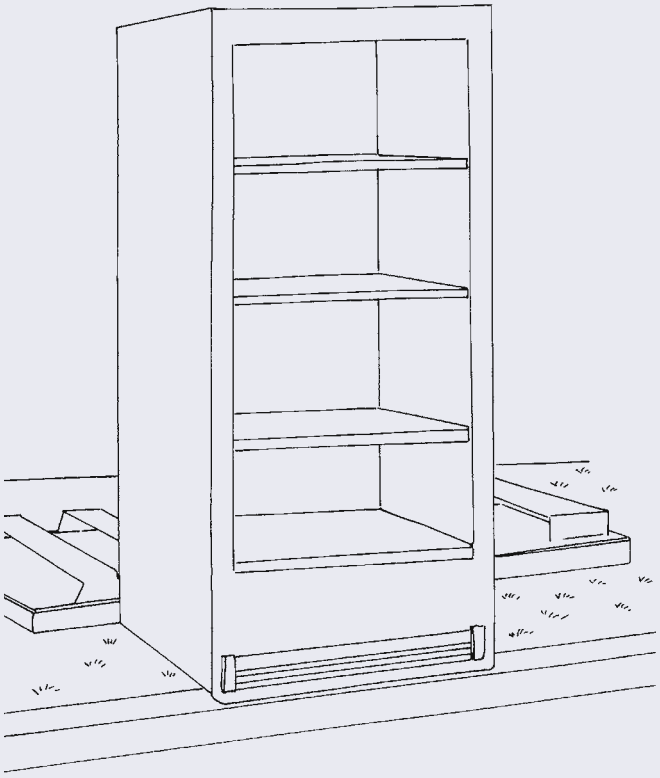


خطوات العمل، تابع

منع حدوث الشرقة والاختناق

قد تتسبب الأطعمة في الشرقة يومياً. وقد يلتصق السجق (اللقانق) والمكسرات والفشّار وقطع الحلوى بسهولة في حلق طفل صغير. لا تدع أطفالك الصغار يتناولون مثل هذه الأطعمة. وقد تتسبب المشروبات أيضاً مثل التركيبة الغذائية للأطفال أو اللبن أو العصير في حدوث شرقة لدى الأطفال إذا تناولوها وهم مستلقون، خاصة من زجاجة. تأكد من أن الأطفال يشربون وهم في وضع الجلوس. راقب الأطفال الصغار عن كثب في منزلك.

لا تدع أطفالك يلعبون بالبالونات. توجد أشياء منزلية أخري قد تتسبب في حدوث مشكلات مثل العملات المعدنية والبلى (حبات المرمر) والأزرار، لذلك احرص علي التقاط مثل هذه الأشياء من علي الأرض. وأخيراً، لا تدع أطفالك يلعبون بالقرب من السيارات أو الأجهزة القديمة. وقد يتعرضون للاختناق ويلقون حتفهم إذا احتجزوا في صندوق سيارة أو ثلاجة قديمة.



قد يلتف الأطفال الصغار ويختنقون في الستائر وحبال ستائر النوافذ وأسلاك المد. وتشكل الأكياس البلاستيكية والأغطية خطراً إضافياً. تجنب ربط الدمى أو المصاصات (السهايات) بملابس الأطفال. ينبغي ألا يرتدي الأطفال الصغار المجوهرات حول أعناقهم.

قد تخنق الدمى ذات الأجزاء الصغيرة أو الحبال الطويلة طفلاً دون سن الرابعة أو تتسبب في حدوث شرقة له. اقرأ ملصق الدمية للتأكد من أنها مناسبة لطفلك.

توخ الحذر عندما تكون قريباً من الماء

إذا كان لديك حوض سباحة أو تستخدم مثل ذلك الحوض- راقب الأطفال دون سن ١٢ طوال الوقت الذي يكونون فيه حول أحواض السباحة. تأكد من أنهم يسيرون على أرضية حوض السباحة.

إذا كان لديك حوض سباحة أو تستخدم مثل ذلك الحوض- راقب الأطفال دون سن ١٢ طوال الوقت الذي يكونون فيه حول أحواض السباحة. تأكد من أنهم يسيرون على أرضية حوض السباحة.

ينبغي أن يوجد حول جميع أحواض السباحة وحمامات المياه الساخنة وينابيع المياه المعدنية سياج يكون ارتفاعه على الأقل خمسة أقدام وبه خاصية الغلق الذاتي وبوابة بها مغلاق ذاتي. من الهام أن يكون هذا السياج من النوع الذي لا يستطيع الأطفال تسلقه. تجنب التفكير في جعل بيتك جزءاً من السياج لأن الأطفال يستطيعون فتح الأبواب للذهاب إلى حوض السباحة.

انقل كل الدمى بعيداً عن منطقة حوض الاستحمام بعد السباحة حتى لا يرجع الأطفال إلى الماء ويلعبوا فيه لوحدهم.

ينبغي على الأطفال ارتداء سترات أو صدريات الإنقاذ أثناء وجودهم على أرصفة السفن أو على الشواطئ أو الأنهار. لا تدع الأطفال يسبحون بمفردهم مطلقاً!

لا تترك طفلاً صغيراً بمفرده في البانيو (حوض الاستحمام) مطلقاً. فقد يغرق الأطفال في مياه لا يتجاوز عمقها بضع بوصات.

خطوات العمل، تابع

مخاوف أخرى مرتبطة بالسلامة

- ينبغي على الأطفال الكبار والبالغين تعلّم الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي (CPR) لكي يستطيعوا المساعدة إذا تعرض شخص للإصابة. يقدم الصليب الأحمر المحلي دورات تدريبية في هذا الشأن.
- لا تدع الأطفال مطلقاً يقفون فوق جّرارات جز الأعشاب. فقد يتعرضون للإصابة إذا سقطوا من فوقها.
- احرص على أن يرتدي الأطفال الذين يركبون الدراجات والزلاجات ومركبات القيادة في الأماكن الوعرة (ATVs) والدرّاجات البخارية وألواح التزلج ملابس واقية مثل خوذة وواقي الركبة. كن قدوة جيدة من خلال ارتدائك للملابس الوقاية.
- احرص على تخزين الأسلحة النارية بأمان – خالية من الذخيرة وفي مكان مقفل.
- عند السفر بالسيارة، تأكد من أن الأطفال دون سن ١٢ سنة يركبون في المقعد الخلفي. استخدم مقاعد السيارة للأطفال حديثي الولادة والرضع الذين يقل وزنهم عن ٤٠ رطل. استخدم المقاعد الساندة للأطفال حتى يبلغوا سن الثامنة.

عندما ينتابك الشك، تحقق من الأمر!

- مكتب Extension المحلي بالمقاطعة التي تقيم فيها —انظر دليل الهاتف
- قسم الصحة المحلي أو التابع للولاية —انظر دليل الهاتف
- لمزيد من المعلومات حول استدعاء المنتجات: مفوضية سلامة المنتجات الاستهلاكية على 800/638-2772 — www.cpsc.gov
- حملة سلامة الأطفال القومية (National SAFE KIDS Campaign) على 202/662-0600 —1301 Pennsylvania Ave ، www.safekids.org Ste. 1000, Washington, DC 20004
- الصليب الأحمر الأمريكي- www.redcross.org
- المجلس القومي للسلامة (National Safety Council) على 800/621-7619، — www.nsc.org

ملاحظات

كتب النسخة الأصلية من هذا الفصل رون جيستر، برنامج Cooperative Extension بجامعة ديلاوير، وجددت HUD كتابته، برنامج Extension بجامعة ويسكونسين.

الفهرس

آبار، ٣، ١٩، ٣٥ ٣٦

أجهزة الإحتراق، ٧، ٢٣، ٥٠

أجهزة الإنذار، أول أكسيد الكربون، ٢٧

الأطعمة، ٥، ٣٣، ٩، ١١، ١٣ ١٤، ١٦، ٣٣، ٤٠، ٤٢ ٤٤، ٤٦ ٤٧، ٤٨

الأعشاب الضارّة، ٣٤، ٤٦

أنابيب المياه، ٣، ٢٩ ٣٠، ٣٤

أول أكسيد الكربون، ١ ٣، ٦ ٧، ٩، ١٥،

التدخين، ٧ ٨، ١٥، ٢٣-٢٤، ٢٧

التسمم بالرصاص، ٣، ٧، ٢٩-٣٠، ٣٢، ٤٧

التهاب الشعب الهوائية، ٨

التهوية ٢٦

جهاز إنذار الدخان، ٥٠، ٥٢

جهاز كشف الدخان، ٢٦

جودة الهواء داخل المنزل، ١ ٢، ٦ ١٠، ٢٢

الحساسية، ١-٢، ٦-٩، ١١-٢٠، ٤٢، ٤٤

حشرات، ١، ٤، ٦، ٩، ١٢، ١٤، ٤٢-٤٤، ٤٦

الحيوانات الأليفة، ٢، ٧-٩، ١٢-١٣، ١٥، ٢١، ٣٩، ٤٢-٤٥، ٥٢

الرادون، ٢، ٦، ٨-١٠

الربو، ١-٢، ٦-٩، ١١-٢٠، ٢٢-٢٣، ٤٢

رشاش البق، ١، ٤، ٦، ٣٨، ٤٢، ٥١

رطوبة، ١-٢، ١٧-٢٢

زئبق، ٣٨، ٤٠-٤١

سوس الغبار، ١٢، ١٤-١٥، ٤٢

الشرقة، ٤، ٤٨، ٥٠، ٥٣

صراصير، ٨، ١٢، ١٤، ٤٢، ٤٣، ٤٤

طلاء (أصباغ)، ٣-٤، ٢٩-٣٢، ٣٤، ٥١

الطلاء القائم على الرصاص، ٢٩-٣١

الغبار، ٥-٩، ١٢، ١٤-١٥، ٢٩-٣١، ٣٨، ٤٢

الفطريات، ١-٢، ٦-٧، ٩، ١٢، ١٥، ١٧-٢٢

فناء المنزل، ٢٦، ٣٢

الكلمات التحذيرية، ٤٤

ماء، ١، ٣، ٥، ١٤-١٥، ١٨-٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٩-٣٨، ٤٠، ٤٤، ٤٦

المبيدات الحشرية، ١، ٤، ٦، ١٤، ٣٣-٣٥، ٤٠، ٤٢-٤٧، ٤٩

مبيّض، ٤، ١٩-٢١، ٣٤، ٣٨-٣٩، ٤١-٤٢، ٥١

المدافئ، ١٨، ٢٣، ٢٧، ٥٠، ٥٢

المذيبات، ٧

ملصقات، ١٥، ٣٤، ٤١، ٤٤

المنتجات المنزلية، ١، ٤، ٧-٨، ٣٨-٤١، ٤٩

مواد كيماوية، ١، ٣-٥، ٧-٩، ٢٤، ٣٣-٣٦، ٣٨-٤٠، ٤٢، ٥١

مياه الشرب، ١، ٣، ٢٩، ٣٢-٣٧

تهانينا

لقد اتخذت الخطوة الأولى نحو منزل صحي وآمن!

إذا كان لديك مزيد من الأسئلة تتعلق بصحة وسلامة منزلك، اتصل بـ:

وزارة الإسكان و التنمية العمرانية الأمريكية
www.hud.gov/healthyhomes

وكالة حماية البيئة الأمريكية:
www.epa.gov/children/

شبكة الصحة البيئية للأطفال:
www.cehn.org

مجلس السلامة القومي:
www.nsc.org/ehc/chldhlth.htm

المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض
www.cdc.gov/od/oc/childhealth/

:Home*A*Syst
www.uwex.edu/homeasyst

قائمة مزودي خدمات الرصاص
www.leadlisting.com

شكر

جوزيف أل. ويسوكى.....التنسيق القومى
قائد البرنامج القومى
الإسكان والبيئة،
وزارة الزراعة الأمريكية،
خدمة الدولة Cooperative للأبحاث، التعليم، وExtension
National Institute of Food and Agriculture
(USDA-NIFA)

إميلى ويليامز
مديرة، قسم المنازل الصحية،
مكتب المنازل الصحية ومكافحة خطر الرصاص
وزارة الإسكان والتنمية العمرانية
(HUD)

لورا بووث.....مُنسقة المشروع
نظام Cooperative Extension بولاية ألاباما
جامعة أوبرن

جيل فيلتون.....التصميم والتخطيط
تواصل - جامعة ويسكونسن

هاولى رايت.....الرسومات التوضيحية
ماديسون، ويسكونسن

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقعنا الإلكترونى **www.healthyhomespartnership.net**

أو إتصل:

لورا بووث
منسقة المنازل الصحية القومية
نظام Cooperative Extension بولاية ألاباما
219B قاعة دانكن
جامعة أوبرن، ألاباما 36849
(334) 844-5638

الاسماء التجارية إستُخدمت فقط لإعطاء معلومات محددة. إن نظام *Cooperative Extension* بولاية ألاباما لا يعتمد أو يضمن أى مُنتج ولا يوصى بإستخدام منتجا بدلا من أخر قد يكون مشابها له

شكر خاص واجب توجيهه *Extension* جامعة ويسكونسن لمجهوداتهم ومساهماتهم فى إخراج هذا الكتاب.

United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture

www.hud.gov/healthyhomes

www.nifa.usda.gov

www.healthyhomespartnership.net

Office of Healthy Homes and Lead
Hazard Control
451 Seventh St., SW, Room P3202
Washington, DC 20410
(202)-755-1785

ALABAMA
COOPERATIVE
Extension
SYSTEM

Alabama A&M and
Auburn Universities

طبعهُ نظام ألاباما Cooperative Extension (جامعتى أوبرن و A&M بألاباما) بالتعاون مع وزارة الزراعة الأمريكية. مُعلِم ومُوظِف فرص متكافئة.

© 2008 نظام ألاباما Cooperative Extension. جميع الحقوق محفوظة

HE-0884