

في
منزل

حماية الأطفال

كيف تؤثر المخاطر في منزلك على أطفالك؟

الأطفال أكثر عرضة للمخاطر في المنزل لأن أجسامهم المتنامية تحتاج إلى المزيد من الهواء والماء بالنسبة إلى حجمها مقارنةً بالبالغين. يقضي الأطفال أيضًا وقتًا أطول على الأرض، ويضعون أشياء في أفواههم أكثر من البالغين. حافظ على نظافة الأرضيات عن طريق استخدام المكنسة الكهربائية ومسح الأرضيات بالماء بانتظام. تذكر أيضًا أن تترك حذاءك عند الباب.

تُعد مستحضرات التجميل ومنتجات العناية الشخصية من أكثر المواد شيوعًا التي تتسبب في حالات التسمم بين الأطفال دون سن 6 سنوات. ساعد في حماية طفلك من التسمم عن طريق نقل منتجات التنظيف ومنتجات العناية الشخصية والمبيدات الحشرية إلى خزانات مغلقة بعيدًا عن متناول الأطفال.

يمكن أن يكون للهواء والغبار داخل منزلك، تأثير كبير في صحتك. في واشنطن، يعاني نحو 129300 طفل تقل أعمارهم عن 18 عامًا من الربو. يمكن أن تؤدي الفطريات وحبوب اللقاح وبعض المواد الكيميائية والجسيمات الصغيرة الأخرى في الهواء الموجود في الأماكن المغلقة، إلى التسبب في نوبات الربو. لتحسين جودة الهواء في الأماكن المغلقة، افتح النوافذ عندما يكون الطقس مناسبًا لذلك والمكان آمنًا.

يمكن للمواد الكيميائية الموجودة في المنتجات المنزلية مثل المنظفات والأثاث ومواد البناء، أن تصل إلى الهواء والغبار في منزلك. قد تضر هذه المواد الكيميائية بنمو أطفالك وتطورهم. اختر منتجات تنظيف أكثر أمانًا عليها ملصق منتج Safer Choice (الاختيار الأكثر أمانًا) وفقًا لوكالة حماية البيئة (Environmental Protection Agency, EPA).

يجب على الحوامل، والسيدات اللاتي قد يصبحن حوامل، والأمهات المرضعات أيضًا، توخي الحذر بشأن المواد الكيميائية التي يمكن أن تضر بصحة الأطفال ونمو أدمغتهم. على سبيل المثال؛ يمكن أن يؤدي الانتقال من استخدام أواني تخزين الطعام المصنوعة من البلاستيك، إلى تلك المصنوعة من الزجاج أو الخزف أو الفولاذ المقاوم للصدأ، إلى تقليل إطلاق المواد الكيميائية في طعامك.

لحسن الحظ، يمكنك جعل منزلك مكانًا أكثر أمانًا لأطفالك لاستكشافه ولعائلتك بأكملها للاستمتاع به.

لمعرفة المزيد من المعلومات حول كيفية جعل منزلك أكثر أمانًا ومكانًا صحيًا أكثر، اتصل أو تفضل بزيارة الجهات التالية:

- Washington Department of Health (وزارة الصحة في واشنطن): 1-877-485-7316 (إمكانية التحدث بلغات مختلفة) أو doh.wa.gov
- Washington Poison Center (مركز السموم في واشنطن): 1-800-222-1222
- Green and Healthy Homes Initiative (مبادرة المنازل الصديقة للبيئة والصحية): greenandhealthyhomes.org
- Northwest Justice Project (مشروع "جاستيس" في منطقة الشمال الغربي) لحل المشكلات بين مالكي العقارات والمستأجرين: 1-877-211-9274
- Safer Choice (الخيار الأكثر أمانًا) للحصول على منتجات معتمدة: epa.gov/saferchoice
- SafeKids.org للحصول على نصائح عن كيفية الحفاظ على سلامة الأطفال

لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، اتصل بالرقم 1-800-525-0127. بالنسبة إلى العملاء الصم أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (نقطة الاتصال بواشنطن)، أو إرسال بريد إلكتروني إلى civil.rights@doh.wa.gov.

صحي
منزل،

سعيد
منزل

اجعل منزلك أكثر أمانًا ومكانًا صحيًا
أكثر لعائلتك.

منزلك:

مستقرًا وبحالة جيدة

لحل المشكلات البسيطة قبل أن تتفاقم:

- تعرف على كيفية الحفاظ على سلامتك خلال الإصلاحات المنزلية.
- أصلح تقشّر الطلاء لتقليل معدلات تعرّضك للرصاص الموجود في الطلاء والغبار.
- اطلب من مقدّم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه إجراء فحص لدم طفلك، بحثًا عن آثار الرصاص.
- افحص منزلك بحثًا عن غاز الرادون، وهو غاز خطير يظهر بطريقة طبيعية. ابحث عن عدّة أدوات في متجر الأجهزة المحلي.
- إذا كانت لديك بئر خاصة، فافحصها كل عام بحثًا عن مواد كيميائية مثل الزرنيخ والنترات.

جافًا

لمنع ظهور التعفن وتعفّن الخشب والآفات والحشرات:

- أصلح تسريبات الماء.
- نظّف المناطق المتضررة من المياه وجفّفها.
- استخدم مراوح طاردة في مطبخك وحماماتك.
- استخدم مزيل رطوبة أو منظف هواء مزوّد بمرشّح عالي الفعالية لتنقية الهواء من الجسيمات الصغيرة (High Efficiency Particulate Air Filter, HEPA) في الغرف التي تقضي فيها معظم وقتك.

من دون ملوثات

للحد من المواد الكيميائية التي يمكن أن تضر بالصحة والنمو والتطور:

- انقل منتجات التنظيف والمبيدات الحشرية إلى خزانة مغلقة بعيدًا عن متناول الأطفال.
- اختر منتجات تنظيف أكثر أمانًا عليها ملصق منتج Safer Choice (الاختيار الأكثر أمانًا) وفقًا لوكالة EPA.
- تفكّد العلامات الموجودة على الأثاث ومنتجات الأطفال، للتأكد من أنها مصنوعة من دون استخدام مثبطات اللهب.
- اتصل بهيئة معالجة النفايات الصلبة في مدينتك، لمعرفة كيفية التخلص من النفايات المنزلية الخطيرة، مثل المنظفات والطلاء والبطاريات.
- انتقل إلى استخدام أواني تخزين الطعام المصنوعة من الزجاج أو الخزف أو الفولاذ المقاوم للصدأ؛ حيث يمكن للبلاستيك أن يطلق مواد كيميائية في طعامك.

مستقرًا
وبحالة جيدةمن دون حشرات
وأفاتفي درجة حرارة
مستقرة

من دون حشرات وآفات

للتخلص من الصراصير والفران التي يمكن أن تسبّب الحساسية وتحمل الأمراض:

- سد الشقوق والثقوب الموجودة في منزلك.
- احفظ الطعام في حاويات مغلّقة بإحكام.

في درجة حرارة مستقرة

لتنظيم درجة الحرارة والرطوبة وتقليل تعرّضك للحرارة الشديدة والبرودة القارسة:

- افحص أنظمة التدفئة والتبريد بانتظام.
- تواصل مع جهات توفير المرافق في مدينتك لمعرفة الموارد المتاحة وطرق توفير الطاقة.

جيد التهوية

لتقليل المواد الكيميائية التي قد تلوث الهواء داخل منزلك (الذي قد يكون في بعض الأحيان أكثر تلوثًا من الهواء الموجود في الخارج):

- افتح النوافذ عندما يكون الطقس مناسبًا لذلك والمكان يحيط به الأمان.
- اجعل منزلك وسيارتك أماكن لا يصل إليها الدخان.
- استبدل المواقد الخشبية القديمة بمواقد أنظف للبيئة تعمل بالغاز، أو مواقد بيليه أو المواقد المعتمدة من وكالة EPA.

آمنًا

لخفض خطر التعرّض لإصابات:

- ركّب بوابات أمان في أعلى السلالم وأسفلها، وضع واقيات على النوافذ لمنع السقوط.
- ركّب كاشف لغاز أول أكسيد الكربون وجهاز إنذار للكشف عن الدخان في كل طابق من طوابق منزلك.

نظيفًا

للتخلص من المواد الكيميائية المتراكمة في غبار أي مكان مغلق:

- اترك الأحذية على عتبة الباب.
- داوم استخدام المكبسة الكهربائية ومسح الأرضيات بالماء بانتظام.
- استخدم مكبسة كهربائية مزودة بمرشّح (HEPA).
- اغسل يديك قبل الأكل وبعد اللعب في الخارج.

آمنًا



نظيفًا



سواء كنت تعيش في منزل يسع عائلة واحدة أو شقة أو منزل متنقل أو أي نوع آخر من المنازل، اتّبع هذه النصائح لجعل منزلك أكثر أمانًا ومكانًا صحيًا أكثر لعائلتك.