

حافظي على وعيك،

وواصلِي تآلقك.

تجنبِي التعرض للرصاص بتحضير كحلِكَ الخاص



إن إعداد كحلِكَ الخاص خيار صحي، حيث يتطلب بعض المكونات البسيطة فقط. اتبعي الوصفة الموضحة خلف هذه البطاقة.

### طريقة الاستخدام والاحتياطات:

- استخدمي مكونات آمنة للاستخدام في الطعام فقط، وتجنبِي أي مادة قد تُسبب حساسية أو تهيجًا. ولا تستخدمِي زيت جوز الهند.
- لا تحتوي هذه الوصفة على مواد حافظة كيميائية ولا مواد حماية من الميكروبات. ولتجنب نمو البكتيريا، اغسلي يديكِ دائمًا قبل استخدام الكحل واستخدمي أدوات وضع الكحل/مسابير الكحل النظيفة والجديدة.
- اختبري كمية صغيرة على بشرتك قبل وضعها على عينيك. تجنبِي وضعها على الأجزاء الحساسة من عينيك (خط الماء) أو مناطق أخرى (الأغشية المخاطية). إذا شعرت بحكة أو حرقان أو احمرار، أو ظهور أي بثور أو طفح جلدي، أو تهيج آخر؛ تخلصي من الكحل. اطلبي العناية الطبية إذا لزم الأمر.
- عند وضع الكحل، استخدمِي دائمًا أداة وضع كحل/مسبار كحل نظيف أو طرف إصبع لوضعه على جفونكِ. إذا كنت تضعينه للأطفال، فتأكدِي من أن الطفلة ناضجة كفاية للتعامل معه وتضعه بأمان. لا تشاركي أبدًا الكحل ولا أداة وضع الكحل/مسبار الكحل الخاصة بك مع الآخرين.
- يُستحسن تحضير الكمية التي يمكنك استخدامها على الفور أو خلال فترة زمنية قصيرة.
- غير مُخصص للاستهلاك البشري.

### التخزين ومدة الصلاحية

- تخلصي من الكحل غير المُستخدم بعد أسبوعين ونظفي وعاء التخزين جيدًا بالصابون والماء الدافئ. إذا كنت بحاجة إلى تخزين الكحل، فخزنيه في مكان بارد وجاف في وعاء زجاجي مُحكم الغلق. فضلًا عن ذلك، يجب الاحتفاظ به بعيدًا عن متناول الأطفال.

إمكانية الوصول طبقًا لقانون الأمريكيين ذوي الإعاقة (Americans with Disabilities Act, ADA) - لطلب

تسهيلات ADA، اتصلي بوزارة البيئة عبر الهاتف على 360-407-6700 أو عبر البريد الإلكتروني على:

hwrtpubs@ecy.wa.gov، أو زوري الموقع الإلكتروني [ecology.wa.gov/accessibility](http://ecology.wa.gov/accessibility).

لخدمة التحويل أو الاتصال بالهاتف النصي (Teleprinter, TTY)، اتصلي بالرقم

711 أو 877-833-6341.



DEPARTMENT OF  
**ECOLOGY**  
State of Washington

[ecology.wa.gov/lead-in-eyeliner](http://ecology.wa.gov/lead-in-eyeliner)

إصدار 25-04-020AR  
أبريل 2025

# وصفة الكحل

## المُكونات

- نصف ملعقة صغيرة فحم نباتي نشط صالح للأكل (أو نصف ملعقة صغيرة مسحوق الكاكاو غير المحلى للحصول على لون بني - حسب الرغبة)
- ربع ملعقة صغيرة ماء مقطر
- نصف ملعقة صغيرة زيت الجوجوبا أو زيت اللوز (أو زيت مناسب لبشرتك من اختيارك)
- قطرتان إلى ثلاث قطرات من زيت فيتامين هـ
- نصف ملعقة صغيرة شمع العسل (الحبيبات الصغيرة/القطع الصغيرة هي الأفضل)
- وعاء زجاجي صغير (أونصة واحدة (30 مل))

## وصفة الزيت + شمع العسل 2

(استخدام كريمي أكثر، يدوم لفترة أطول، من دون ماء)

1. اخلطي الفحم النباتي النشط (أو مسحوق الكاكاو) مع زيت الجوجوبا أو زيت اللوز في وعاء زجاجي صغير
2. أضيفي قطرتين إلى ثلاث قطرات من زيت فيتامين هـ واخلطي المزيج جيدًا.
3. أضيفي شمع العسل إلى الوعاء الزجاجي.
4. املئي قَدْرًا صغيرًا بالماء بما يصل إلى نصف ارتفاع الوعاء الزجاجي تقريبًا. سخني القَدْر قليلًا على الموقد وحركي حتى يذوب الشمع بالكامل.
5. ارفعيه عن النار، واتركيه يبرد واختبريه.
6. إذا كان المزيج جافًا جدًا، أضيفي بضع قطرات أخرى من زيت فيتامين هـ، وأعيدي تسخينه، وتبريده، واختبريه مرة أخرى حسب الضرورة.

## وصفة الزيت 1

(استخدام أكثر رطوبة بالماء)

1. اخلطي الفحم النباتي النشط (أو مسحوق الكاكاو) مع الماء المقطر في وعاء زجاجي صغير.
2. أضيفي زيت الجوجوبا أو زيت اللوز.
3. أضيفي قطرتين إلى ثلاث قطرات من زيت فيتامين هـ حتى الوصول إلى القوام المطلوب.

اختبري دائمًا الكحل على ظهر يدك بفرشاة الكحل قبل وضعه على عينيك. لا تشاركي أبدًا الكحل ولا أداة وضع الكحل/مسبار الكحل الخاصة بك مع الآخرين.

هذه مجرد وصفة واحدة. يمكنك العثور على وصفات أخرى من مصادر متنوعة. لا تُرَوِّج وزارة البيئة في ولاية Washington (Washington State Department of Ecology) لأي شركات مُصنعة ولا أي منتجات. لم نَقِّم أداء هذه الوصفة.

الست مهمة بخيار التحضير المنزلي؟ يمكنك أيضًا الاطلاع على أنواع آمنة للكحل المتوفرة تجاريًا. احرصي على شراء المنتجات في ولاية Washington، أو ابحثي عن شهادات اعتماد، مثل Cradle-to-Cradle أو مجموعة العمل البيئي (Environmental Working Group, EWG).