

Lead Exposure Prevention الوقاية من التعرض للرصاص

Nutrition التغذية

Vitamin C فيتامين "سي" (C)

Oranges, Tomatoes, Green Peppers, Cauliflower, Kiwi, Strawberries
البرتقال، الطماطم، الفلفل الأخضر، القرنبيط، الكيوي، والفراولة.

Iron الحديد

Lean Red Meat, Fish, Chicken, Iron-Fortified Cereal, Dried Fruits, Beans
اللحوم الحمراء الطرية، الأسماك، الدجاج، الحبوب المدعمة بالحديد، الفواكه المجففة، والفاصولياء.

Calcium الكالسيوم

Milk, Yogurt, Cheese, Green Leafy Vegetables, Tofu, Canned Salmon w/ Bones
الحليب، اللبن، الجبنة، الخضروات ذات الأوراق الخضراء، التوفو، وسمك السلمون بالعظم.

Examples of foods that can help protect your body from lead absorption
أمثلة على الأطعمة التي تساعد على حماية جسمك من امتصاص الرصاص

Cooking & Drinking Water مياه الطبخ والشرب

Use a NSF-53 approved water filter
استخدم فلتر الماء NSF-53 المعتمد

Only run COLD water through your filter
دع فقط الماء البارد يجري من خلال الفلتر

Only boil FILTERED water
قم بغلي الماء المصفى فقط

At Home في المنزل

WASH your hands regularly
اغسل يديك بانتظام

It is SAFE to use unfiltered water for household cleaning
أنه بإمكانك استخدام المياه غير المصفية بسلامة لغايات التنظيف المنزلي

Have your water TESTED
قم بفحص المياه الخاصة بك

Clean your AERATORS weekly
قم بتنظيف أجهزة التهوية أسبوعياً

For more information visit: www.gchd.us
للمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني www.gchd.us

Blood Lead Testing
اختبار الرصاص في الدم

Blood Lead Testing Facts
حقائق متعلقة باختبار الرصاص في الدم

Assume past lead exposure
افتراض التعرض للرصاص في مرة سابقة

Results only show RECENT lead exposure
تظهر النتائج مستويات التعرض للرصاص الحديثة فقط

Once exposed, lead stays in your blood for about 30 DAYS
عند التعرض للرصاص، يبقى الرصاص في دمك ما يقارب 30 يوماً

Lead then absorbs into your body
ثم يتم امتصاص الرصاص في الجسم

Discuss your results with your doctor
ناقش النتائج مع طبيبك

If lead levels are low, retest in 6 months
إذا كانت مستويات الرصاص منخفضة، قم بإعادة الفحص بعد 6 شهور

ALWAYS
دائماً

use proper nutrition & filtered or bottled water
احصل على تغذية ملائمة واستخدم المياه المصفية أو المياه المعبأة في زجاجات

Who Should Be Tested
من يجب أن يخضع للفحص

Children
الأطفال

Pregnant Women
النساء الحوامل

Nursing Mothers
الأمهات المرضعات

Concerned Adults
البالغون المعنيون

Where to Get Tested
أين يمكن إجراء الفحص

Have your doctor test your blood
اطلب من طبيبك إجراء فحص لدمك

OR
أو

Visit the Genesee County Health Department
قم بزيارة قسم الصحة بمقاطعة جينيبي

CHILDREN
الأطفال

Community Lead Events
فعاليات خاصة بفحص مستويات الرصاص في المجتمع المحلي

OR
أو

Burton Health Center
3373 S. Saginaw Street
(810) 257-3445

ADULTS
البالغون

Community Lead Events
فعاليات خاصة بفحص مستويات الرصاص في المجتمع المحلي

OR
أو

GCHD Primary Care Clinic
630 S. Saginaw St.
(810) 257-3445

For More Information Call: (810) 257-3833
للمزيد من المعلومات، اتصل بالرقم: (810)257-3833

There are no out of pocket costs
لا يوجد هناك تكاليف لإجراء هذه الفحوصات من جيبك.

Translation Services donated by UMHS Interpreter Services

