

Tips to reduce your exposure to lead  
نصائح لتقليل خطر تعرضك للرصاص

Follow these simple steps:  
اتبع الخطوات البسيطة التالية:

Daily  
يوميًا:

FLUSH for 5 MINUTES  
دع الماء يتدفق لمدة 5 دقائق

Run cold unfiltered water from kitchen faucet and bathtub for 5 minutes to help coat pipes  
دع الماء البارد غير المصفى يتدفق من حنفية المطبخ او حوض الاستحمام لمدة 5 دقائق حيث أن ذلك يعمل على تغليف الأنابيب.

(Do NOT drink this water)  
(لا تشرب هذا الماء)

Use a NSF-53 certified water filter or pitcher for cooking and drinking water (including pets)  
استخدم فلتر الماء NSF-53 المعتمد أو إبريق للطبخ ولماء الشرب (بما في ذلك الماء للحيوانات الأليفة)

COLD WATER  
المياه الباردة

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

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

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 with Bones  
الحليب، اللبن، الجبنة، الخضروات ذات الأوراق الخضراء، التوفو، وسمك السلمون بالعظم.

Weekly

أسبوعياً

Clean your aerators to remove lead particles and sediment  
نظّف أجهزة التهوية لإزالة حبيبات الرصاص والرواسب

Reminder  
تذكير

Have your water tested  
قم بفحص المياه الخاصة بك

Home Water Test Kits  
أطقم فحص المياه المنزلية

Points of Distribution Sites  
مواقع نقاط التوزيع

Flint City Hall  
بلدية مدينة فلينت

Boil Water Advisory Facts  
حقائق تحذيرية حول غلي المياه

Only boil FILTERED water (even during a boil water advisory)  
قم بغلي الماء المصفى فقط (حتى في أوقات التحذيرات حول الماء المغلي)

Boiling water does NOT decrease lead  
غلي الماء لا يعمل على تخفيض نسبة الرصاص

For more information visit: [www.gchd.us](http://www.gchd.us)  
للمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني [www.gchd.us](http://www.gchd.us)

Updated 6/22/16 – Information subject to change  
تم التحديث في 16/22/6 - معلومات خاضعة للتغيير

Genesee County Health Department  
قسم الصحة بمقاطعة جينيبي

Your Health. Our Work.  
صحتك هي عملنا

Translation Services donated by UMHS Interpreter Services

