

# ماذا لو كان طفلي عنده مستوى رصاص مرتفع؟

يمكن خفض مستويات الرصاص من خلال  
إجراءات بسيطة ومراقبة دقيقة.



## ضع خطة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك

- اسأل أسئلة
- تابع مع تكرار الاختبار
- حدد موعدًا لتقييم التطور



## حدد موقع مصدر الرصاص

- قم بفحص منزلك بواسطة مفتش رئيسي مرخص.  
يمكن لقسم الصحة تقديم هذه الخدمة مجانًا لك!



## قم بإزالة مصدر الرصاص

- نظف حول النوافذ ومناطق اللعب والأرضيات بقطعة قماش مبللة.
- اغسل يديك ولعب الأطفال كثيرًا بالماء والصابون خاصة قبل الأكل
- قم بتغطية الطلاء المتشقق أو المقشر



## وفر لطفلك نظامًا غذائيًا صحيًا

- تساعد الأطعمة الغنية بالكالسيوم والحديد وفيتامين ج الجسم على التخلص من الرصاص
- توجد هذه الفيتامينات والمعادن في منتجات الألبان والفواكه والخضروات والحبوب وزبدة الفول السوداني والفاصوليا واللحوم الحمراء.



## احصل على الدعم!

- سيساعدك الخبير الرئيسي في وزارة الصحة في إدارة مستويات الرصاص العالية لطفلك
- لدى وزارة الصحة موارد متاحة لمساعدتك في كل خطوة من خطوات العملية.