



Department of  
Health

Bureau of Environmental  
Health & Radiation  
Protection

## تلوث الرصاص في الحدائق تعرف على الآثار الضارة للرصاص ونصائح حول كيفية البستنة بأمان في التربة التي تحتوي على الرصاص.



### ما هو الرصاص؟

الرصاص هو معدن موجود في قشرة الأرض وهو ضار بالبشر. في الماضي، كان يُستخدم الرصاص في البنزين والدهانات والبطاريات والذخيرة.

بمجرد إطلاق الرصاص في البيئة، فإنه يلتصق بالتراب/التربة ويبقى هناك لفترة طويلة. إذا كانت التربة التي تحتوي على الرصاص غير مغطاة ومكتشفة للهواء، فقد ينتقل غبار الرصاص إلى الهواء. ويمكن استنشاق هذا الغبار أو ابتلاعه بسهولة.

### كيف يمكن أن يدخل الرصاص من تربة الحديقة إلى جسمي؟

يمكن أن يؤدي العمل في الحدائق إلى تقليب التربة وتعرضها للهواء الطلق. مما قد يُنتج كميات صغيرة من غبار الرصاص الذي يمكن استنشاقه أو ابتلاعه بسهولة. كما يمكن أن يسقط هذا الغبار على الخضروات التي تنمو فوق سطح الأرض، مثل الخس والسبانخ. بشكل عام، تمتص النباتات القليل جدًا من الرصاص في أنسجتها، باستثناء بعض الخضروات الجذرية مثل البنجر والجزر واللفت والفجل والبطاطس واللفت السويدي.

يمكن أن يؤدي العمل في الحدائق إلى تقليب التربة وتعرضها للهواء الطلق. مما قد يُنتج كميات صغيرة من غبار الرصاص الذي يمكن استنشاقه أو ابتلاعه بسهولة. كما يمكن أن يسقط هذا الغبار على الخضروات التي تنمو فوق سطح الأرض، مثل الخس والسبانخ.

يميل الأطفال الصغار والأطفال الرضع إلى وضع الأشياء وأصابعهم في أفواههم. الأطفال الذين يساعدون في الحديقة أو يلعبون فيها قد ياكلون التربة أو النباتات غير المغسولة من الحديقة.



### ما هي المشكلات الصحية التي يمكن أن يسببها الرصاص؟

عندما يُصاب الأشخاص بالأمراض بسبب دخول الرصاص إلى أجسامهم، يُسمى ذلك تسمم الرصاص. الآثار الضارة للرصاص هي نفسها سواء تم استنشاقه أو ابتلاعه يمكن أن يؤثر الرصاص على جميع أجهزة الجسم، لكنه يستهدف بشكل رئيسي الدماغ والحبل الشوكي والأعصاب.

يمكن أن تتضمن بعض علامات التسمم بالرصاص وأعراضه ما يلي:

- ألم في المعدة.
- ضعف الشهية.
- اضطرابات النوم مثل الأرق.
- تلف الكلى.
- مشكلات في السمع.
- أضرار في الجهاز التناسلي الذكري.
- مشكلات في الذاكرة.

### كيف يمكنني حماية نفسي وعائلي أثناء العمل في الحديقة؟

من المهم إزالة أو احتواء مصادر الرصاص في المنزل ومحيطه. قم بفحص تربة حديقتك إذا كانت لديك مخاوف من احتوائها على الرصاص.

تعد الفواكه والخضروات الطازجة جزءًا مهمًا من النظام الغذائي لعائلتك، وإنتاج محاصيل طازجة من حديقتك الخاصة يمكن أن يوفر الفيتامينات والمعادن. يمكن أن تساعد التغذية الجيدة في تقليل بعض التأثيرات السامة للرصاص.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟

Ohio Department of Health  
Bureau of Environmental Health and Radiation  
Protection  
Health Assessment Section  
الهاتف: (614) 728-9452  
البريد الإلكتروني: BEH@odh.ohio.gov

Ohio Department of Health  
Bureau of Environmental Health and Radiation  
Protection  
Ohio Healthy Homes and Lead Poisoning Prevention  
Program  
الهاتف: 1-877-LEADSAFE (532-3723)  
البريد الإلكتروني: BEH@odh.ohio.gov



اتبع النصائح أدناه للتأكد من أنه يمكنك الاستمتاع بالبستنة بأمان إذا كنت تعلم أن تربتك ملوثة بالرصاص:

- اغسل يديك دائماً بالماء والصابون أو استحم بعد العمل في الحديقة لإزالة غبار الرصاص والتربة. هذا مهم بشكل خاص قبل الوجبات، حيث إن الحفاظ على نظافة يديك سيساعد على منعك من تناول غبار الرصاص.
- راقب الأطفال في الحديقة عن كثب وساعدهم على غسل أيديهم عند الانتهاء.
- اخلع الملابس الخارجية مثل الأحذية والقفازات والسترات خارج المنزل، وضعها في أكياس مغلقة. اخلع الملابس المتسخة الأخرى، داخل المنزل مباشرة، وضعها في أكياس لمنع نقل التربة إلى الداخل. اغسل يديك، وإذا أمكن، استحم عند دخول المنزل.
- نظّف منزلك بانتظام من الغبار والتربة التي يتم جلبها من الخارج. يمكن أن تساعد دواسات الأبواب في الحد من دخول التربة إلى المنزل. يمكنك أيضاً خلع حذائك قبل دخول منزلك.
- ازرع حديقتك بعيداً عن الطرق والممرات والهيكل القديمة المطلية بالطلاء الذي قد يحتوي على الرصاص.
- ازرع المحاصيل في أحواض مرتفعة باستخدام تربة خالية من الرصاص.
- ازرع محاصيل مثل الطماطم والفلفل والقرع والخيار والبازلاء والفاصوليا والذرة والبطيخ والفراولة، إلخ.
- قلل من زراعة الخضروات الورقية مثل الخس والسبانخ والكرنب الأجعد. إذا كنت تزرع الخضروات الورقية، فقم بإزالة الأوراق الخارجية وتخلص منها. لا تستخدم الأوراق الخارجية في التسميد.
- تجنب زراعة المحاصيل الجذرية مثل الجزر والبنجر واللفت والبطاطس والفجل. إذا كنت تزرع محاصيل جذرية، قم بتنظيفها جيداً وتقليمها قبل تناولها. ولا تستخدم القشور الخارجية في التسميد.
- اغسل جميع الخضروات بخل 1% في محلول ماء (استخدم 1 أو 2 أونصة من الخل لكل جالون من الماء). استخدم فرشاة خشنة لتنظيف الخضروات قبل تناولها.
- اختبر درجة حموضة التربة. أضف الجير إلى تربتك على النحو الموصى به في الاختبار للحصول على درجة حموضة 6.5. يمكن شراء الجير من متاجر مستلزمات الزراعة والحدائق.

#### المراجع

Agency for Toxic Substances and Disease Registry  
(ATSDR). 2020.  
[Lead ToxFAQs \(الأسئلة الشائعة بخصوص تسمم الرصاص\).](#)