

حفظ سرب در محل کار و جلوگیری از قرار گرفتن در معرض خطر سرب در خانه.

گرد و غبار سرب می تواند از طریق لباس، کفش، و موی شما به خانه منتقل شود و خانواده، وسایل نقلیه و فضای داخلی خانه شما را در معرض خطر قرار داده، کودکان و زنان باردار به ویژه در معرض خطر قرار گرفتن اثرات منفی این مرض میباشد.

مراقب باشید اشیای را که از سر کار می آورید

اشیای شخصی ذیل ممکن است در محل کار آلوده شود: کلید موتر، تلفن، عینک، کلاه، جواهرات، محصولات تنباکو، بکسه پول، ساعت سایر وسایل جیبی.



اینها مواردی هستند که کودکان خردسال ممکن است بخواهند با آنها بازی کنند یا در دهان خود بگذارند. این وسایل را در خانه یا موتر خود گذاشته و یا هم در الماری پاک نگهداری نماید. اشیای ذیل که در امورات کاری آلوده میشود.



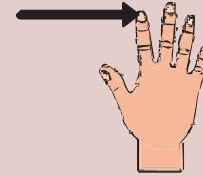
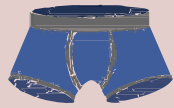
مثلاً آوردن غذا، آب و لباس در ظروف های یکبار مصرف فکر کنید. ظرف های یکبار مصرف را در محل کار تمیز نگه داشته و در یک خریطه پلاستیکی پاک در ماشین یا خانه نگهداری نماید. همچنین به جای دستمال از دستمال کاغذی یکبار مصرف استفاده کنید.

- در وقفه های کاری اقدامات لازم برای پاک بودن انجام دهید.
- از وسایل شخصی خود در برابر قرار گرفتن در معرض سرب محافظت کنید.
- در محل کار غذا نخورید، وسایل و غذا ها را در اتاق طعام خوری نگه دارید.
- از ظروف یکبار مصرف استفاده کرده (آب، نوشابه، قهوه). از آوردن ظروف محل کار در خانه خودداری کنید.
- اگر ظروف نوشیدنی یکبار مصرف در دسترس نیست، مرتباً همان یکی را درست بشوید.
- در زمان وقفه کاری به محل موتر خویش نروید.
- همیشه قبل از خوردن، نوشیدن یا سیگار کشیدن، دست ها، بازوها و صورت را با صابون بشوید.



در ختم کار (از منابع موجود استفاده نمایید)

- از پوشیدن لباس کار، کفش یا سایر وسایل کار در منزل خودداری کنید.
- لباس کار را در الماری لباس های ناپاک بگذارید. اگر در محل کار شسته نشود، وسایل شخصی ناپاک (لباس، جوراب، لباس زیر، سر بند) را داخل کیسه پلاستیکی پاک، مهر و موم شده انداخته و آن را به خانه بیاورید



- دوش بگیرید، موها را بشویید و زیر ناخن های انگشت خود را تمیز کنید. ناخن ها را کوتاه نگهدارید.
- پس از دوش گرفتن، لباس های پاک را با جوراب و لباس زیر پوشی بپوشید.
- قبل از داخل شدن به موتر خود، یک حفت دوم بوت های پاک را بپوشید.



هنگام آمدن به خانه از کار

- از دروازه عقب داخل خانه شده و کفش های کار را بیرون بگذارید
- اگر قبلاً این کار را انجام نداده اید، لباس کار، دوش گرفتن و بازی یا در آغوش گرفتن فرزندان دست ها و موها را بشویید.
- هر لباسی را که در محل کار می پوشید در خریطه پلاستیکی نگهداری کرده و بعد از استفاده، لباس ها را از کیسه های پلاستیکی مستقیماً در ماشین لباسشویی دور انداخته و شستشو نمایید. لباس کار و لباس خانه را جداگانه بشوید. قبل از شستشو یک چرخه آبکشی را جهت پاک کاری انجام دهید.



- بطور دوام دار داخل و بیرون موتر خویش را پاکاری نماید در صورت لزوم میتوانید سقف داخل موتر خویش را با جاروی برقی یا HEPA پاکاری نماید.
- اگر فکر می کنید خانه یا وسیله نقلیه شما ممکن است به سرب آلوده شده باشد، فوراً خود و خانواده خود نزد داکتر معاینه نمایید.

