

نصائح للتقليل من تعرضك إلى الرصاص

إتبع الخطوات البسيطة التالية:



قم بتشغيل الماء
دون استخدام الفلتر
لمدة 5 دقائق
ليساعد ذلك في
تغطية الأنابيب
(لا تشرب من هذا الماء)



الأطفال دون سن 6
سنوات والأمهات الحوامل
/ المرضعة يجب عليهم
إستخدام المياه المعبأة
في زجاجات للشرب وحبوب
الرضعة والطبخ



قم بتشغيل
الماء البارد
فقط من خلال
الفلتر



إستخدم فلتر ألماء
نوع NSF-53 المرخص
او إبريق وذلك لغرض
الطبخ والشرب
(بما في ذلك
الحيوانات الأليفة)

أمثلة على المواد الغذائية التي يمكن أن تساعد في حماية الجسم من امتصاص الرصاص



الكالسيوم

الحليب واللبن والجبن والخضار الورقية
الخضراء، والتوفو، والسلمون المعلب



الحديد

اللحوم الحمراء الخالية من الدهون،
السمك والدجاج، والحديد المحصنة الحبوب،
والفواكه المجففة والبقول



فيتامين c

البرتقال، الطماطم، الفلفل الأخضر،
القرنبيط، الكيوي، الفراولة)



قم بتنظيف
أجهزة التهوية
الخاصة بك وذلك
لإزالة جزيئات الرصاص
والرواسب



أدوات إختيار المياه
مواقع مصادر أمياه
و
محطة مياه مدينة فلنت
(810) 787-6537



قم بإجراء
إختبار
للمياه
الخاصة بك



قم بغلي الماء المصفى فقط (حتى اثناء إنذارغلي الماء)
غلي الماء لا يقلل من أُرصاص



لمزيد من المعلومات زوروا موقع: www.gchd.us