

# Kurşundan Korunma - Gerçekler

## Kurşun, sağlığınız ve çevre

### Lead, your health and the environment

Kurşun, ucuz ve faydalı olduğundan bir çok üretim malında, çevrede de bir çok yerde bulunan bir maddedir.

Vücutumuza giren kurşun, özellikle küçük çocuklarda uzun süreli ciddi sağlık problemlerine neden olabilir. Bu yüzden kurşun zehirlenmesi ve nedenleri hakkında bilgi sahibi olmanız - özellikle de anne baba iseniz veya olmayı planlıyorsanız - önemlidir.

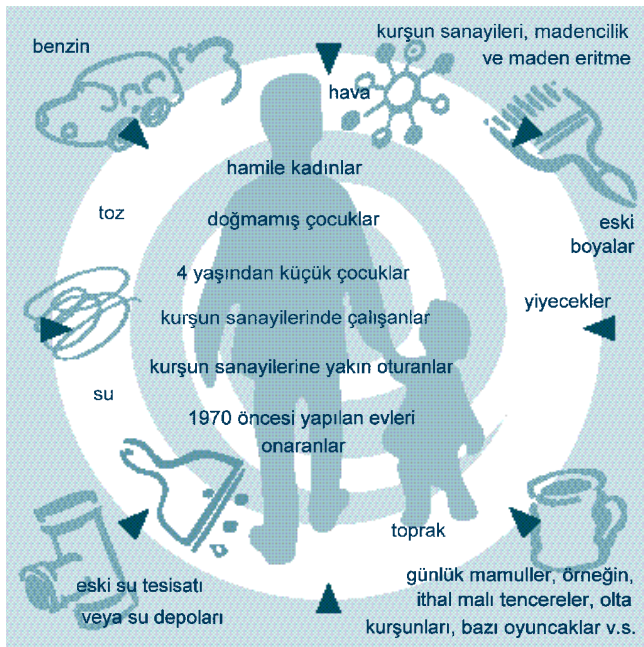
Ailenizi kurşundan korumak için bir çok basit önlem alabilirsiniz. Evinizin içinde ve etrafında kurşunu azaltmalı, kurşunun çocuğunuzun veya kendinizin vücuduna girmesini önlemelisiniz.

#### En çok kim risk altındadır ? Who is most at risk?

Kurşun herhangi bir kimseyi etkileyebilir fakat en fazla dört yaşından küçük çocuklar ve hamile kadınlar risk altındadır. Kurşunun zehirli etkileri doğmamış ve küçük çocukların gelişen beyinlerine ve sinir sistemlerine yetişkinlerden çok daha kolay zarar verebilir.

Kurşunla ilgili işlerde çalışan yetişkinler, ev onaranlar veya hobi uğraşlarında kurşun kullananlar da risk altında olabilir. Kurşun sanayilerinde çalışanlar, ailelerinin sağlığını etkileyebilecek kurşun tozunu giysilerinin üzerinde eve getirebilirler.

Kurşun sanayilerine yakın oturanlar etkilere daha fazla maruz kalır. Bununla beraber tehlike eski yapılarıdaki eski boya ve toz yoluyla her yerde olabilir. 1970'ten önce ev boyalarında daha yüksek miktarda kurşun bulunuyordu - şimdi miktarlar çok azdır.



#### KURŞUN BULAŞTIRAN KAYNAKLAR

#### Kurşun sağlığınıza ne yapar ?

### What lead does to your health

Kurşun, öğrenme ve dikkat toplama problemlerine, duyma kaybına, yavaş büyümeye ve kötü davranışlara neden olma yollarıyla çocukları etkileyebilir. Kurşun, hamile kadınları etkileyebilir ve annenin vücudundan geçerek doğmamış çocuğa zarar verebilir.

Kurşun başka yetişkinleri de etkileyebilir. Düşük miktarda kurşun etkisine maruz kalmak, eklem ve adale ağrılarına, yüksek tansiyona ve kısırlığa, yüksek miktarda kurşun etkisine maruz kalmak (veya kurşun zehirlenmesi), hafıza kaybına, sinir problemlerine ve miktar çok yüksek olduğunda nöbetlere neden olabilir.

## Risk altında mısınız ? Are you at risk?

Rahatsızlık belirtilerinin kurşun yüzünden olduğunu anlamak çok kez olduğundan kurşun zehirlenmesini kontrol etmenin en iyi yolu kan testidir.

Kan testleri doktorunuz veya toplum hemşiresi tarafından yapılabilir ve test ücreti Medicare kapsamına girer.

## Kurşun insanlara nasıl geçer ? How lead gets into people

Kurşunla hepimiz hergün temas halindeyiz, en çok da evlerimizde, bahçelerimizde ve iş yerinde.

Kurşun hemen her yerde bulunduğu için tüm Avustralya'lılar, eski boya, sanayiden ve motorlu araçlardan kaynaklanan kirlilik, yapı malzemeleri ve her gün kullandığınız üretim malları gibi kurşun kaynaklarıyla temas halinde olacaktır. Şekil size kurşunun başlıca kaynaklarını göstermektedir.

Kurşun, içinde kurşun tozu bulunan havayı solumakla ya da kurşunlu yiyecek yemekle veya kurşunlu su içmekle vücudumuza girer. Yeterince sık içe çekilirse veya yenilirse ufak kurşun miktarları vücutta birikip ailenizde veya sizde sağlık problemlerine neden olabilir.

## Ne yapabilirsiniz ? What you can do

### *Dengeli beslenin*

Vücudunda yeterince demir, çinko veya kalsiyum olmayan ya da çok yağlı gıdalarla beslenen çocuk ve yetişkinler daha fazla kurşun çekerler.

Demir şunlarda vardır: Yumurta, yağsız kırmızı et, kümes hayvanları, ciğer, balık, tahıl ürünleri, fasulye, bezelye, mercimek, koyu yeşil yapraklı sebzeler.

Çinko şunlarda vardır: Buğday kepeği, maya ürünleri, kırmızı et, istiridye ve yengeç.

Kalsiyum şunlarda vardır: Süt, peynir, yoğurt, tahin, soya sütü ürünü ve kılçığı yenilen konserve balıklar.

Çocukları yemek ve sağlıklı ara yemeklerle düzenli besleyin - kurşun, boş mideye daha kolay emilir.

Çocukların yemekten ve uykudan önce ellerini ve yüzlerini yıkamalarını sağlayın.

### *Evin içindeki tozu azaltın*

Süpürge kullanmayın, yerleri, merdivenleri ve pencereleri deterjanlı suyla silip sonra temiz suyla durulayın.

Tozun birikmesini veya odalara girmesini durdurmak için çatlakları, oyukları, tavan süs aralıklarını ve bazı hava deliklerini kapatın.

Profesyonel temizlikçiler tavan oyuklarını (HEPA adlı) özel bir elektrik süpürgesiyle iyice temizlemelidir. Bu işi kendiniz yapmayınız.

### *Çocuk oyunlarını güvenli olsun*

Oyun yerlerini evin yakınındaki çıplak topraktan uzak tutun ve çocukları topraktan uzaklaştırmaya çalışın.

Toprağın çıplak yerlerini çimlendirin veya bitki dikin.

Çocukların emziklerini, oyuncaklarını ve evcil hayvanlarını temiz tutun.

### *Eviniz 1970'ten önce yapılmışsa evde dökülen ve bozulan boyaları kontrol edin*

Kısa süreli bir önlem olarak tavan arasına açılan delikleri tıkayın.

Boyası dökülen ufak yerleri mobilya ile örtün.

Eski kurşun boyayı örtmek, güvensiz bir şekilde çıkartmaktan iyidir.

Eski boyayı, kurşunda güven işini bilen deneyimli bir profesyonele çıkarttırın. Kendiniz çıkartmaya çalışmayın. Kendiniz çıkartmaya karar vererseniz bütün önemleri alın (aşağıdaki NASIL DANIŞILIR kısmına bakın).

### **1970'ten önce yapılan bir evi onarıyorsanız dikkatli olun**

Onarım süresince ve de temizlik bitene kadar hamile kadın ve çocuklar evden çıkmalıdır.

Kurşunlu duman çıkartacaklarından kurşunlu boyalara alev tabancası kullanmayın.

Elektrikli zımpara makineleri, evin kirlenmesine yol açan kurşun tozunu fazlaca çıkartırlar. Tozu azaltmak için zımparalanacak düzeyleri ıslatın ve kurşunlu boya tozunun çalışma alanında kalmasını sağlamak için etrafı plastik örtülerle kapatın.

Kurşunlu toz veya duman çıkartacaksanız teması önlemek için emniyet maskesi ve bütün tulum kullanın.

Çöpleri her zaman kapalı plastik torbalarda çöp kutusuna atın. Temizliği hamile kadın ve çocuklar dönmeden önce ıslak paspas bezi ve suyla yapın.

### **Kendinizi iş yerinde kurşundan koruyun**

Arabaya binmeden veya eve gelmeden önce üstünüzü değiştirin ve ellerinizi, yüzünüzü ve saçınızı yıkayın.

Sigara içiyorsanız, sigara dumanı ile kurşun tozu soluyabileceğinizden işte sigaraları üstünüzde taşımayın ya da iş yerinde sigara içmeyin. Ellerinizdeki kurşunun ağzınıza girmesini önlemek için sigara içmeden önce ellerinizi yıkayın.

İş giysilerini bütün diğer giysilerden ayrı yıkayın ve sonra da çamaşır makinesini durulayın.

### **Nasıl danışılır ?**

## **How to get advice**

Kurşunun sağlığa etkileri veya kan testleri ile ilgili daha fazla bilgi istiyorsanız doktorunuza danışın.

Kurşundan korunma, vasıflı boya kontrolü ve çıkartma servisleri ve güvenli ev onarımı kurallarına ilişkin danışma ve daha fazla bilgi istiyorsanız şu numaraları arayınız :

**NSW Kurşun Danışma Servisi**  
**1800 626 086 veya (02) 9716 0132**  
**(sadece İngilizce)**

Kurşun ve çevre ile ilgili bilgi için şu numarayı arayınız :

**Çevre Koruma Dairesi**  
**Kirlilik Hattı 131 555**  
**(sadece İngilizce)**

İngilizce konuşmakta güçlük çekiyorsanız  
131450 numaradan  
Tercüme ve Tercümanlık Servisini arayınız.



## **EVDE KURŞUN TEHLİKELERİ**



## Notes

This program has been developed by the Lead Reference Centre and is supported by the NSW Environment Protection Authority, NSW Health, NSW Department of Housing, Department of Public Works and Services, Roads and Traffic Authority and the WorkCover Authority.

Information correct at December 1997.

