

**Защитите свое здоровье и обезопасьте свою семью, следуя простым рекомендациям:**

### **В доме:**

- ✓ Всегда мойте детям руки и лицо, особенно перед едой и сном;
- ✓ Мойте руки и лицо детям после прогулки и игры во дворе, после контакта с почвой и песком;
- ✓ Мойте бутылочки, соски, и игрушки очень часто и тщательно – на них оседает пыль;
- ✓ Регулярно мойте детские игрушки;
- ✓ Всегда быть уверенным, чтобы ребенок берет в рот только чистые и безопасные предметы;
- ✓ Удаляйте землю, грязь и пыль с одежды, ботинок, игрушек и домашних животных, прежде чем зайти в дом;
- ✓ Каждую неделю проводите уборку влажной шваброй или влажной тряпкой. Мойте подоконники и другие поверхности;
- ✓ Дети должны получать достаточно продуктов питания, содержащих кальций и витамины.



### **На улице:**

- ✓ Нельзя допускать детских игр возле хвостохранилища, а также возле насыпей загрязненного свинцом песка, взятого из хвостохранилища;
- ✓ Не давайте детям есть землю или песок, облизывать грязные руки или игрушки;
- ✓ Не разрешайте детям есть снег или сосульки, или пить дождевую воду;
- ✓ Не позволяйте детям лепить из пыли, грязи и земли замки, куличики и т.д., если не уверены в чистоте почвы;
- ✓ Нельзя использовать песок с хвостохранилища для строительных работ и отделки жилых помещений. Не следует пасти скот на хвостохранилище.



**Здоровье – это богатство человека!**

**Помните, правильное выполнение санитарно-гигиенических норм помогает снизить риск отравления свинцом и сохранить здоровье Вашему ребенку!**

Издание подготовлено Институтом Блэксмит в рамках Программы по снижению риска отравления свинцом жителей пос. Кан, Баткенская область, Кыргызстан, при поддержке Европейского Союза и UNIDO



Проект финансируется  
Европейским Союзом



## **Как защитить здоровье от вредного воздействия свинца**



Свинец – токсичный металл, включенный ООН в списки приоритетных загрязнителей окружающей среды. Однажды попав в окружающую среду, он может оставаться там, в течение долгого времени до тех пор, пока не будет удален.

### **Где содержится свинец?**

Свинец может находиться повсюду вокруг нас, включая воздух, почву, воду и продукты питания. Особенно высокие содержания свинца в почве и воздухе наблюдаются на территориях, прилегающих к промышленным объектам, связанным с добычей и переработкой свинцово-цинковых руд. На таких территориях концентрация свинца в почве может превышать принятые допустимые нормы в 100 раз и более. В пыль жилых помещений может поступать до 60% свинца из почвы на улице. Что еще содержит свинец: сельскохозяйственная продукция, выращиваемая на загрязненных свинцом почвах; в короба от старых аккумуляторов; ружейная дробь; дым сигарет; свинецсодержание краски.

### **Как свинец поступает в организм человека?**

- при вдыхании содержащего частицы свинца воздуха, вдыхании загрязненной свинцом пыли или почвы
- при глотании загрязненной свинцом пыли, почвы, частичек свинцовой краски, сосании сосулек
- вместе с загрязненной свинцом пищей и водой

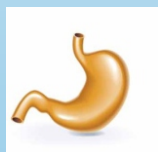


Когда дети играют на улице, они могут вдыхать и заглатывать пыль, которая поднимается от загрязненной свинцом почвы или песка. Но чаще всего свинец попадет в организм ребенка через грязные руки, которые он тянет в рот и игрушки, поэтому свинцовое отравление часто называют "болезнью грязных рук".

## Что такое отравление свинцом?

Свинец – это яд, который оказывает воздействие на многие системы и органы человеческого организма (нервная, иммунная, кроветворная, мочевыделительная, половая системы, пищеварительный тракт и др.). Индивидуальная восприимчивость к отравлению свинцом сильно различается, и одни и те же дозы свинца могут давать больший или меньший эффект для разных людей. Наиболее опасным является то, что свинец поступает в организм незаметно и сразу не вызывает каких-либо видимых изменений. Характерными симптомами отравления являются бледность лица, потеря внимания, плохой сон, склонность к частой смене настроения, повышенная раздражительность, агрессивность, быстрая утомляемость, а также металлический привкус во рту.

### Характерные расстройства при воздействии свинца на организм человека:



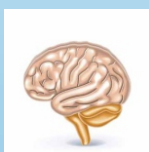
Расстройства пищеварения, потеря аппетита, острые боли в животе со спазмами

абдоминальных мускулов («свинцовые колики»).



Изменение состава крови, патологические изменения эритроцитов,

свинцовая анемия.



На более поздних стадиях головная боль, головокружение, потеря ориентации и проблемы со зрением.

Нарушение функций нервной системы, параличи («свинцовые судороги»), затрагивающие пальцы и кисти рук. При получении больших доз свинца возможно повреждение головного мозга, что может привести к слепоте, глухоте или даже летальному исходу.

### Где накапливается свинец в организме?

Свинец накапливается в волосах, зубах, костных тканях, откуда может поступать в системы организма в течение многих лет, после того как человек покинул загрязненную местность.

**Чрезвычайно важное значение имеет соблюдение правил гигиены, и привитие таковых навыков детям с самого раннего возраста. Легче предотвратить свинцовое отравление, чем лечить его!**

## Дети и свинец



По данным Всемирной организации здравоохранения свинцовое отравление – самая распространенная и опасная болезнь детей, связанная с влиянием среды обитания. Диагноз «отравление» ставят только в крайних случаях, когда интоксикация является очевидной, например: паралич конечностей, острые боли в животе, потеря ориентации и т. п. В обычной жизни свинец является «невидимым ядом», который отравляет постепенно и незаметно. Дети наиболее восприимчивы к вредному воздействию свинца, поскольку их нервная система находится в стадии формирования. Даже низкие уровни свинцовой интоксикации у детей школьного возраста приводят к снижению физического и интеллектуального развития (IQ), снижению способности к обучению, внимания и работоспособности, приводят к агрессивности, гиперактивности и другим проблемам в развитии ребенка. Свинцовое отравление, полученное однажды, может сказываться на протяжении многих лет, являться риском для здоровья в будущем.

### Как оценивается риск отравления свинцом?

Сейчас во всем мире самым надежным, современным и эффективным методом выявления поступления свинца в организм является определение его концентрации в крови. Концентрация свинца в крови ниже 5 мкг/дл считается безопасной для здоровья ребенка, хотя и означающей поступление в организм свинца, что в зависимости от продолжительности и интенсивности может сказаться на здоровье.

### Что увеличивает риск отравления свинцом детей?

Игры с загрязненной почвой или песком, поедание немых ягод и фруктов в загрязненной свинцом местности, большое количество пыли в доме, курение взрослых, использование свинецсодержащих



красок в доме, недостаток кальция в продуктах питания. Дополнительными факторами риска являются загрязнение воды и использование чрезвычайно загрязненного песка с хвостохранилища для строительных работ и отделки жилых помещений.