

سُرب در آب آشامیدنی

سرب چیست و چگونه به آب آشامیدنی راه می یابد؟

سرب فلز نرمی است که از آن برای ساختن اجناس زیادی از جمله لوله های آب بکار رفته است. یکی از راههای اصلی انتقال سرب به آب آشامیدنی شما از طریق لوله ی آب ساخته شده از سرب است که از شاه لوله ی آب زیر زمینی به منزلتان کشیده شده باشد. این خط لوله آبرسانی شهری نامیده می شود. اگر در خانه ای زندگی می کنید که قبل از اواسط دهه ی 1950 ساخته شده است، خط لوله شهری آن ممکن است از سرب ساخته شده باشد. در ساختمانهای بزرگ و آپارتمانها از لوله های سربی استفاده نشده اند.

در خط لوله آبرسانی شهری دو قسمت وجود دارد - یک قسمت مربوط به شهرداری و قسمت دیگر مربوط به زمین شما که به منزلتان کشیده می شود و مسئولیت آن بعهده خود شماست. شهرداری تنها می تواند در قسمت سیستم مربوط به خود تغییراتی را ایجاد کند.

آیا سرب برای سلامتی مضر است؟

سرب می تواند بر نحوه ی رشد مغز و سیستمهای عصبی تاثیر بگذارد و بیشترین تاثیر آن بر جنین، نوزادان و کودکان زیر شش سال می باشد. کودکانی که با شیر خشک تغذیه می شوند و از آب خط لوله شهری سرب دار برای تهیه شیر آنها استفاده می شود، امکان دریافت بیشترین مقدار سرب از آب آشامیدنی را دارند زیرا این منبع اصلی غذای آنها محسوب می شود. در صورتی که کودکی مقدار زیادی سرب در بدن خود داشته باشد، می تواند با فراخنای کوتاه توجه (shortened attention span)، مشکلات هوشی و رفتاری مواجه شود.

چگونه می توانم به وجود سرب در خط لوله آبرسانی شهری پی ببرم؟

1. بررسی کنید آیا خانه ای که در آن سکونت دارید قبل از اواسط دهه 1950 ساخته شده است یا خیر، چرا که احتمال دارد خط لوله آبرسانی شهری آن از سرب ساخته شده باشد. در صورتی که مالک آن خانه هستید، مدارک خرید آنرا بررسی و اگر مستاجر هستید از صاحبخانه این موضوع را جویا شوید.
2. در صورت امکان، لوله ای را که به کنتور آب منزلتان وصل می شود بررسی کنید. اگر رنگ آن خاکستری است، به آسانی خش بر می دارد و هنگام ضربه زدن به آن توخالی به نظر نمی رسد احتمال سربی بودن آن وجود دارد.

اقدامات برای ساکنین خانه هایی که قبل از اواسط دهه ی 1950 ساخته شده اند:

1. اگر حامله هستید و/یا کودکی کمتر از شش سال دارید، موارد زیر را اجرا کنید: به انتهای شیر آب یک فیلتر وصل کنید. فیلترهایی را انتخاب کنید که تحت لیسانس بنیاد ملی بهداشت (National Sanitation Foundation) بوده و دارای برچسب "NSF-53" برای حذف / کاهش سرب" باشند. برای کسب اطلاعات در زمینه فیلترهای خوب با تلفن 1-800-673-8010 تماس بگیرید، یا از وب سایت NSF به نشانی www.nsf.org دیدن کنید.
- اگر کودک شما از شیر خشک تغذیه می شود، آب شیر سرد فیلتردار را بجوشانید، بگذارید به مدت 30 دقیقه سرد شود و سپس از آن استفاده کنید. تازمان تهیه فیلتر، از آب بطری برای نوشیدن و تهیه شیر بچه استفاده کنید. همچنین می توانید از شیرخشک آماده نیز استفاده کنید.
2. نوزاد را با شیر مادر تغذیه کنید. شیرمادر سالمتر و میزان سرب موجود در آن از آب شیر بسیار کمتر است.
3. در صورتی که بیش از چند ساعت از آب شیر استفاده نکرده اید، آب شیر را باز بگذارید تا خیلی سرد شود و سپس بمدت حداقل 1 دقیقه جریان داشته باشد. این عمل را "تخلیه" لوله های آب می نامند.

4. حتی بعد از تخلیه لوله ها، برای پخت و پز و آشامیدن از آب سرد استفاده کنید. سرب داخل لوله ها در آب گرم سریعتر و آسانتر از آب سرد حرکت می کند، به همین دلیل احتمال آلودگی آب سرد کمتر است.
5. قسمت مربوط به لوله آب شهری خود را تعویض نمایند. مرکز بهداشت عمومی تورنتو (Toronto Public Health) قویاً تعویض هر دو بخش خط لوله شهری یعنی قسمت مربوط به شهرداری و قسمت مربوط به خودتان را توصیه می کند. در صورت تعویض هر یک از قسمت های لوله خط شهری، قبل از استفاده از آب اقدامات مهمی را باید انجام دهید. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً از وب سایت www.toronto.ca/health دیدن کنید.

نکات کلی جهت کاهش تماس با سرب:

1. اگر خانه یا آپارتمان شما بعد از اواسط دهه ی 1950 و قبل از سال 1989 ساخته شده است، لوله های آب آنرا مرتب تخلیه کنید. برای پخت و پز و آب آشامیدنی از آب سرد استفاده کنید تا مقادیر کم سرب را که ممکن است در لوله کشی شما در اثر لحیم کاری (یا جوش) به جا مانده باشد کاهش دهید. با این وجود در صورتی که حامله هستید، به بچه شیر می دهید، کودکی کمتر از 6 سال دارید و یا شیرخشک کودک خود را از شیر آب تهیه می کنید، انجام تمام این اقدامات را به شما توصیه می کنیم.
 2. اگر در خانه ای قدیمی زندگی می کنید رنگ (دیوارها) را نتراشید یا سمباده نکشید، زیرا ممکن است حاوی سرب باشد. رنگی که در خانه های ساخته شده پیش از سال 1980 استفاده شده است ممکن است حاوی سرب باشد. این سرب ممکن است به صورت گرد و غبار در فضای خانه ی شما پخش شود، از اینرو بهتر است خانه ی خود را بطور منظم با زمین شور مرطوب گردگیری کنید.
 3. کودکان باید دستهای خود را بطور مرتب مخصوصاً قبل از غذا خوردن و هنگام خواب بشویند تا هرگونه گرد و غبار سربی را از دستهای خود بزایند.
 4. از کفشهایی که بیرون از خانه می پوشید، در داخل خانه استفاده نکنید. آلودگی موجود در کف کفشتان ممکن است حاوی سرب یا سایر مواد آلوده باشد.
- برای کسب اطلاعات بیشتر در رابطه با رنگ، گرد و غبار سربی از برگه های اطلاعات مربوط به "تماس های غیر مستقیم - Hidden Exposures" مرکز بهداشت عمومی تورنتو (Toronto Public Health) در وب سایت www.toronto.ca/health/hphe/children.htm دیدن فرمائید. در مورد آگاهی بیشتر از برنامه های شهرداری جهت جدا سازی سرب از آب آشامیدنی از وب سایت www.toronto.ca/water دیدن فرمائید.