



نشست جیوه در مکانهای مسکونی Mercury Spills in Residential Settings

تنفس مقدار کم بخار جیوه (برای مثال بر اثر نشست جیوهی موجود در یک دماسنج) برای مدت کوتاه بعید است بروز علائمی را موجب شود. با این حال، تنفس این میزان بخار جیوه برای مدت طولانی بر سیستم عصبی شما اثر گذاشته، موجب رعشه، خواب‌آلودگی، ضعف، اضطراب، افسردگی و حتی تغییر خلق و خو می‌شود.

فرو بردن جیوه

فرو بردن جیوهی عنصری عموماً مسموم‌کننده نیست چرا که جذب آن از راه گوارش اندک است. با این حال، خوردن آن به صورت مکرر یا در حجم زیاد ممکن است منجر به مسمومیت شود.

تماس پوستی با جیوه

ارتباط میان تماس پوستی جزئی با جیوهی عنصری و تأثیرات منفی بر سلامت نادر است. امکان تحریک و التهاب در محل تماس وجود دارد، اما به ندرت واکنشی فراتر از محل تماس رخ می‌دهد.

قرار گرفتن در معرض جیوهی متالیک بر چه افرادی بیشترین تأثیر را دارد؟

نوزادان، کودکان، و افراد باردار بیشتر در معرض خطر هستند.

علت آن است که رشد سیستم‌های بدن نوزادان و کودکان هنوز کامل نشده است و توان بالایی برای دفع جیوه ندارند. در دوران بارداری، سیستم عصبی در حال رشد جنین نسبت به این موضوع آسیب‌پذیر است.

در صورت بروز نشست جیوه در خانه‌ام چه کنم؟

بسته به میزان و نوع نشست می‌توانید خودتان اقدام به پاکسازی و دفع جیوهی مایع کنید (به دستورالعمل‌های زیر توجه کنید). در صورت بروز نشست در حجم زیاد و پیچیدگی آن، نیاز به کمک افراد متخصص دارید. اگر مردد هستید، برای دریافت کمک با آژانس محیط زیست مرکز بهداشت محل زندگی خود، مرکز اطلاعات داروها و سموم، یا آتش‌نشانی منطقه‌ی خود تماس بگیرید (اطلاعات تماس در ادامه آمده است).

- از جاروبرقی یا جارو/برس استفاده **نکنید**. این کار جاروبرقی‌تان را آلوده کرده، و جیوه را به قطرات کوچکتری تقسیم می‌کند و منجر به تولید بخار بیشتری می‌شود
- با کفش و لباس آلوده در خانه این سو و آن سو **نروید**. این کار آلودگی را پخش می‌کند
- لباس آلوده به جیوه را در ماشین لباس‌شویی **نیندازید**. این کار

جیوه یک ماده‌ی طبیعی است که به سه صورت اصلی یافت می‌شود: عنصری (خالص)، غیرارگانیک (غیر آلی)، و ارگانیک (آلی). هر سه صورت آن می‌تواند برای انسان سمی باشد، اما جیوهی عنصری صورتی از این ماده است که گاه در خانه‌ها نشست می‌کند. جیوهی عنصری فلزی براق و نقره‌ای‌رنگ است که در دمای اتاق مایع بوده و هنگامی که سرریز می‌شود فرم دانه‌دانه دارد. بخشی از آن نیز تبخیر شده و دمای اتاق و دماهای بالاتر به صورت بخاری بی‌رنگ و بی‌بو درمی‌آید.

در کدام قسمت‌های خانه ممکن است جیوهی عنصری وجود داشته باشد؟

برخی محصولات که به‌طور معمول در خانه استفاده می‌شوند حاوی جیوهی عنصری هستند، مثل برخی دماسنج‌ها (مدل‌های قدیمی‌تر)، دستگاه‌های سنجش فشار خون، ترموستات‌ها، فشارسنج‌ها و کلیدهای برق. مقادیر کمتر جیوهی عنصری در لامپ‌های فلورسنت، از جمله لامپ‌های فلورسنت فشرده و لامپ‌های تخلیه‌ی فشار قوی وجود دارد. چراغ‌های جلوی اتومبیل از این نمونه هستند. این محصولات تا زمانی که جیوهی موجود در آن‌ها محصور است ایمن هستند. تنها زمانی سلامت انسان را تهدید می‌کنند که بشکنند و جیوهی داخل آن‌ها نشست کند.

قرار گرفتن در معرض جیوهی عنصری چه تأثیری بر سلامت انسان دارد؟

استنشاق بخار جیوه

قرارگیری در معرض جیوهی عنصری در درجه‌ی اول از طریق تنفس بخارهای جیوه رخ می‌دهد. سپس این بخارها از راه ریه‌ها جذب جریان خون شده و در بدن پخش می‌شوند. میزان مسمومیت به این‌که چه میزان بخار جیوه را و برای چه مدت

تنفس کرده‌اید بستگی دارد.

وقتی میزان زیادی بخار جیوه را در مدت زمان کوتاهی تنفس می‌کنید (برای مثال بر اثر نشست جیوهی موجود در یک دستگاه سنجش فشار خون)، ممکن است ریه‌ها و مسیرهای عبور هوا تحریک شوند. این مسأله نشانه‌هایی مانند سرفه، تنگی نفس، درد قفسه‌ی سینه و سردرد را به‌دنبال دارد. ممکن است علائم گوارشی، مانند حالت تهوع، استفراغ و اسهال نیز بروز کنند. در موارد حاد، بیماری‌های ریوی همچون پنومونیت (التهاب ریه)، برونشولیت نکروزان و ادم ریوی نیز گزارش شده است. این میزان از در معرض قرارگیری به ندرت در محل سکونت رخ می‌دهد.

ماشین لباسشویی را آلوده می‌کند

دو کیسه‌ی زباله بیچید

- با بخش پسماند شهرداری منطقه‌ی خود تماس بگیرید تا شما را در ارتباط با دفع این زباله‌ها راهنمایی کنند

برای محافظت از سلامت خود و خانواده‌ام در برابر نشت جیوه چه اقدامات مراقبتی باید انجام دهم؟

بهترین راه حفظ سلامتتان این است که یقین حاصل کنید نشت جیوه به درستی پاکسازی و زباله‌های آلوده دفع شده است. به حداقل رساندن قرارگیری شما و خانواده‌تان در معرض نشت جیوه از اثرات سوء آن بر سلامت پیشگیری می‌کند. اگر نگرانی یا تردیدی در رابطه با پاکسازی نشت جیوه دارید، با سازمان بهداشت محیط زیست مرکز بهداشت محل زندگی خود، مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم بی سی (مرکز 24 ساعت شبانه‌روز باز است)، یا آتش‌نشانی منطقه‌ی خود تماس بگیرید.

مراقب نشانه‌های متداول قرارگیری در معرض جیوه باشید، از جمله گلودرد، سرفه، تنگی نفس، درد قفسه‌ی سینه، حالت تهوع، استفراغ و اسهال. نشانه‌های شدیدتر شامل رعشه، اختلال حافظه، خواب‌آلودگی و تغییر خلق و خو می‌شود.

اگر بروز هرگونه علامتی شما را نگران کرده است، با مراقبتگر بهداشتی خود تماس گرفته و به او بگویید که در معرض جیوه‌ی متالیک قرار گرفته‌اید. مراقبتگر بهداشتی شما می‌تواند ترتیب انجام آزمایش‌ها و درمان شما را بدهد.

بسیار نادر است که نشت جزئی جیوه در محل سکونت به وضعیتی اورژانسی بینجامد. اگر موضوعی شما را دچار تردید کرد، با مرکز اطلاع‌رسانی سموم و داروها (1 800 567-8911) یا 1-1-9 تماس بگیرید.

برای آگاهی بیشتر

سازمان بهداشت کانادا

www.canada.ca/en/health-canada/services/healthy-living/your-health/environment/mercury-human-health.html

سازمان حفاظت از محیط زیست آمریکا

www.epa.gov/mercury

تماس با مراکز بهداشت

برای دیدن لیست اطلاعات تماس مراکز بهداشت به این آدرس مراجعه کنید:

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities

مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم بی سی (دسترسی 24 ساعته در هفت روز هفته)

وبسایت: www.dpic.org/

تلفن: 1 800 567-8911

- جیوه را در چاه فاضلاب یا در محل جمع‌آوری زباله‌های معمولی نریزید. با بخش پسماند شهرداری منطقه‌ی خود تماس بگیرید تا شما را در ارتباط با چگونگی دفع جیوه راهنمایی کنند

راهنمایی برای پاکسازی

(لطفاً برای آگاهی از جزئیات بیشتر راهنمایی‌های پاکسازی مرکز همیاری ملی برای حفظ بهداشت محیط زیست را ببینید: www.nceh.ca/sites/default/files/Small_Mercury_Spills_Clean-up_Oct_2015.pdf (پی‌دی اف 227 کیلوبایت)).

- تنها به پاکسازی نشت جزئی جیوه، که برای مثال بر اثر شکستن دماسنج، ترموستات یا لامپ‌های فلورسنت رخ می‌دهد اقدام کنید. هنگامی که نشت جیوه بیش از 1 یا 2 قاشق غذاخوری است، با سازمان بهداشت محیط زیست مرکز بهداشت محل زندگی خود، یا آتش‌نشانی منطقه‌ی خود تماس بگیرید (اطلاعات تماس در ادامه آمده است)
- تنها نشت جیوه بر روی سطوح سخت یا اشیائی که به سادگی می‌توان آن‌ها را دور انداخت، مانند لباس یا قالیچه را تمیز کنید. هنگامی که جیوه بر روی اشیاء جاذب یا اشیائی که نمی‌توان به سادگی آن‌ها را دور انداخت (مثل موکت) نشت می‌کند، برای دریافت کمک با سازمان بهداشت محیط زیست مرکز بهداشت محل زندگی خود یا آتش‌نشانی تماس بگیرید
- در صورت امکان با باز کردن در و پنجره‌ها هوای محیطی که جیوه در آن نشت کرده است را تهویه کنید
- هرگونه دستگاه تهویه‌ی یا پنکه را که می‌تواند موجب گردش هوا از محل نشت جیوه به دیگر قسمت‌های خانه شود خاموش کنید. این اقدام شامل کم کردن وسایل گرمایشی یا دستگاه‌های تهویه‌ی مطبوع و خاموش کردن پنکه‌ها می‌شود
- همواره از دستکش استفاده کنید
- اگر جیوه بر روی یک سطح سخت نشت کرده است، با یک جسم سفت کاردک مانند آن را جمع کرده و در یک ظرف دربسته بریزید. این جسم سفت می‌تواند یک کارت، تکه‌های مقوا، کاردک شیشه‌روب، و غیره باشد
- اگر جیوه روی یک شیئی متخلخل دوراندختنی مثل لباس یا قالیچه نشت کرده است، آن را در دو کیسه‌ی زباله بیچید
- قطره‌های کوچک جیوه ممکن است روی سطوح باقی بماند و به سادگی دیده نشود. از یک چراغ‌قوه استفاده کنید تا درخشش فلزی آن‌ها را آشکار کند. می‌توانید برای برداشتن قطره‌های باقی‌مانده از سمت چسبناک یک نوارچسب یا کرم اصلاح سر یا یک قلممو استفاده کنید
- تمام اشیائی که با جیوه تماس پیدا کرده‌اند، از جمله لباس‌هایتان، پاک‌کننده‌ها و ظرف‌های دربسته‌ی حاوی جیوه را محکم در