

What Can You Do

Factsheet #3

Test your soil!

The first step toward safe garden soils is to take a soil test! Whether you are just beginning to start a garden or you have been gardening for years, it is important to know if there is harmful lead in your soil.

University of Maine's Soil Testing Service

If you are interested in a soil test, you can request a free soil test kit (with instructions) online via the University of Maine's Soil Testing Service. The Standard Soil Test costs \$18 and will tell you if your soil has high levels of lead, in addition to basic information about nutrients and the general qualities of your soil.

Safe Soil Recommendations

Low Risk Soils ◆

Low Risk soils contain **less than 100 ppm** of lead. This amount of lead is safe and natural!¹ No action is needed.

Moderate Risk Soils ◆◆

Moderate Risk garden soils contain **between 100 and 400 ppm** of lead. It is OK to garden in moderate risk soils, but you need to be careful! When you garden, you unintentionally consume small amounts of soil that stick to the vegetables, your hands, and everything you touch. Plants with fuzzy textures are hard to get all of the soil off.

High Risk Soils ◆◆◆

High Risk garden soils contain **more than 400 ppm** of lead and are unsafe to garden in. Protect yourself from the lead in your garden soil with the following steps as well as the recommendations listed above.¹

Steps to stay safe from garden lead ¹:

(Additional information in Factsheet #4)

1. **Wash your hands** and gardening clothes very well.
2. **Wash everything grown in your garden** thoroughly to remove all dirt.
3. **Choose the right plants** and avoid planting leafy or fuzzy vegetables and root vegetables.
4. **Limit your contact with the dirty soil.**
5. **Build a raised bed and fill it with clean soil** to grow your plants in.



For more information

¹ EPA, "Technical Review Workgroup Recommendations Regarding Gardening and Reducing Exposure to Lead-Contaminated Soil," (<https://semspub.epa.gov/work/HO/174577.pdf>).

www.cumberlandswcd.org



ماذا الذي تستطيع القيام به؟

اختبر التربة الخاصة بك!

الخطوة الأولى نحو تربة الحدائق الآمنة هي إجراء اختبار للتربة! سواء كنت قد بدأت للتو في بدء حديقة أو كنت تعمل في البستنة لسنوات ، فمن المهم معرفة ما إذا كان هناك الرصاص الضار في التربة الخاصة بك.



خدمة اختبار التربة من جامعة مين (University of Maine)

إذا لديك الرغبة لاختبار التربة ، فيمكنك طلب عدة الاختبار التربة مجانًا (مع التعليمات عبر الإنترنت من خلال خدمة اختبار التربة بجامعة مين. يكلف اختبار التربة القياسي 18 دولارًا و سيخبرك ما إذا كانت التربة بها مستويات عالية من الرصاص ، بالإضافة إلى المعلومات الأساسية حول العناصر الغذائية والصفات العامة للتربة.

لفترة محدودة حتى خريف عام 2020 ، ستوفر مقاطعة كمبرلاند للتربة ومنطقة الحفاظ على المياه اختبارًا مجانيًا للتربة لأي شخص يعيش في أحياء بورتلاند المحددة بمستويات عالية من الرصاص المحتمل في التربة. تشمل الأحياء عالية المخاطر منطقة West End, Bayside, East Bayside, Park Side, و ال.

• قم بالتسجيل في اختبار التربة المجاني على <https://tinyurl.com/FREESoilTest>

• لمزيد من المعلومات ، يرجى الاتصال بنا على: 207 - 892 - 4700 أو heinlein@cumberlandswcd.org بالنسبة للأشخاص الذين يعيشون خارج هذه الأحياء ، قد يتم تقديم اختبارات مجانية في حالة توفر أموال إضافية.

خطة عمل التربة الآمنة

التربة المنخفضة من المخاطر

تحتوي التربة منخفضة المخاطر على أقل من 100 جزء في المليون من الرصاص. هذه الكمية من الرصاص آمنة وطبيعية! مطلوب أي إجراء.

التربة معتدلة المخاطر

تحتوي تربات الحدائق ذات المخاطر المتوسطة على ما بين 100 و 400 جزء في المليون من الرصاص. لا بأس بالعمل في التربة ذات المخاطر المعتدلة ، ولكن يجب أن تكون حذرًا! عندما تقوم بالعمل في الحديقة ، فإنك تستهلك عن غير قصد كميات صغيرة من التربة التي تلتصق بالخضروات ويديك وكل ما تلمسه. اتبع هذه الخطوات لحمايتك من التسمم بالرصاص:

1. اغسل يديك وملابس الحدائق جيدًا. اغسل ملابسك مباشرة بعد لمس التربة
2. اغسل كل ما يزرع في حديقتك جيدًا لإزالة جميع الأوساخ. إذا كانت التربة صعبة الإزالة ، قشر الخضروات أو أزل المناطق التي بها أوساخ. إزالة الطبقات الخارجية من الخضار مثل الملفوف والخس.
3. أضف السماد إلى التربة قبل الزراعة لتقليل كمية الرصاص الضارة في التربة بشكل طبيعي.
4. تجنب زراعة الخضار الورقية والخضروات الجذرية. تخزين النباتات التي تنمو في التربة بمستويات عالية من الرصاص الكثير من الرصاص في جذورها وقليلًا من الرصاص في أوراقها ، ولكنها لا تخزن الرصاص في الفاكهة. جرب زراعة النباتات التي تنتج الفاكهة مثل الطماطم! (انظر إلى المؤخر لمعرفة ما هي النباتات الآمنة للنمو)
5. يجب أن تفكر في بناء سرير مرتفع لحمايتك وحماية أسرتك من الرصاص في تربتك.

التربة عالية المخاطر

تحتوي تربات الحدائق عالية المخاطر على أكثر من 400 جزء في المليون (PPM) من الرصاص وهي غير آمنة للحديقة مباشرة. احمي نفسك من الرصاص في تربة حديقتك من خلال الخطوات التالية بالإضافة إلى التوصيات المذكورة أعلاه.¹

1. قلل من تلامس التربة المتسخة.
 - اترك الأحذية عند الباب لمنع دخول التربة المتسخة إلى منزلك.
 - اغسل اليدين والألعاب والأشياء الأخرى المستخدمة يوميًا لإزالة قطع صغيرة من التربة والغبار.
 - وقيرو أماكن بديلة للأطفال للعب (صندوق رمل ، منتزه عام).
 - تغطية التربة بما لا يقل عن 6 بوصات من المهاد أو غيرها من المواد اللينة.
 - تثبيط أكل التربة.
2. قم ببناء سرير مرتفع واملأه بتربة نظيفة لتنمو نباتاتك فيه. (اقلب الصفحة لتتعلم كيف!



كيفية بناء سرير مرتفع²

تعتبر الأسرة المرتفعة (أو صناديق الحدائق) أفضل طريقة لممارسة الزراعة بأمان في التربة ذات مستويات معتدلة (100 إلى 400 PPM) أو عالية (فوق 400 PPM) من الرصاص. يخلق السرير المرتفع حاجزاً بين التربة المتسخة في الأرض والتربة النظيفة في الصندوق ، مما يحافظ على نباتاتك آمنة من الرصاص في التربة.

الخطوة الرابعة: املأ الصندوق بالتربة والسماذ

املأ الصندوق بالتربة الغنية بالمغذيات والسماذ. يحافظ استخدام السماذ العضوي على التربة صحية ويمتص بشكل طبيعي الرصاص الذي قد يدخل إلى حديقتك المرتفعة.

الخطوة الخامسة: حافظ على سريرك المرتفع



الخطوة الاولى: قم ببناء إطار الصندوق

استخدم أخشاباً نظيفة وغير معالجة ومقاومة للعفن (مثل خشب الأرز). لا تستخدم الخشب المعالج بالمواد الكيميائية (يسمى "الخشب المعالج بالضغط" أو الخشب المطلي القديم). يجب أن يتراوح طول الصندوق بين 12 و 24 بوصة (حسب ما يزرع في التربة) ويمكن أن يكون بأي حجم.

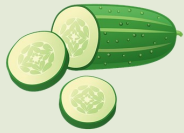
الخطوة الثانية: اضع الحاجز

ماية التربة في الصندوق وتربة حديقتك غير الآمنة من الاختلاط ، تحتاج إلى إضافة حاجز. يمكنك القيام بذلك باستخدام نسيج أرضي أو شبكة سلكية أو من خلال تغطية الجزء السفلي من سريرك المرتفع بالكرتون.

الخطوة الثالثة: ضع إطار الصندوق الخاص بك.

اختيار النباتات الصحيحة¹

النباتات الآمنة



الخيار



الطماطم



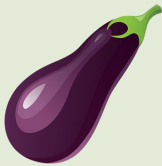
اللفل



الذرة



اليقطين والكوسا



الباذنجان



التوت



التفاح

النباتات الغير آمنة



الفجل



البصل



الشمندر



البطاطس



الخس و الملفوف



الجزر



السبانخ



الكرنب

للمزيد من المعلومات, قم بزيارة المواقع الاتية :

¹ EPA, "Technical Review Workgroup Recommendations Regarding Gardening and Reducing Exposure to Lead-Contaminated Soil," (<https://semspub.epa.gov/work/HQ/174577.pdf>).

² Lowe's, "How to Build a Raised Garden Bed," (<https://www.lowes.com/n/how-to/how-to-build-a-raised-garden-bed>).

³ EPA, "Lead Poisoning And Your Children," (https://www.epa.gov/sites/production/files/2018-02/documents/epa_lead_brochure_posterlayout_508.pdf).

⁴ EPA, "Fighting Lead Poisoning with a Healthy Diet," (https://www.epa.gov/sites/production/files/2019-10/documents/fight_lead_poisoning_with_a_healthy_diet_2019.pdf).



Que pouvez-vous faire?



Analysez votre sol!

La première étape vers le sol de jardin sûr, **c'est l'analyse de sol!** C'est important de savoir s'il y a du plomb dangereux dans votre sol, si vous démarrez un jardin ou si vous faisiez du jardinage depuis des années.

l'Université du Maine offre le service de l'analyse de sol

Si vous vous intéressez à l'analyse de sol, vous pouvez demander une trousse d'analyse de sol gratuit (avec des instructions) en ligne par le *Soil Testing Service* (service de l'analyse de sol) de l'Université du Maine. *Le Standard Soil Test* (l'analyse de sol standard) coûte \$18 et vous dira si votre sol contient des niveaux élevés de plomb, aussi que des informations fondamentales des nutriments et qualités générales de votre sol.



D'ici automne 2020, le Cumberland County Soil and Water Conservation District fournira des analyses de sol gratuit aux personnes demeurant dans les quartiers de Portland qui ont des niveaux potentiellement élevés de plomb dans le sol.

Ces quartiers de risque élevé inclure *Bayside, East Bayside, Park Side, et West End.*

- Inscrivez-vous pour un analyse GRATUIT <https://tinyurl.com/FREESoilTest>
- Pour plus d'information, contactez-nous s'il vous plaît à lheinlein@cumberlandswcd.org ou (207) 892-4700

Pour des personnes qui habitent hors de ces quartiers, des analyses gratuits peut être fournis si nous obtenons des fonds additionnels.

Plan d'action des sols sûrs

Sols de faible risque ◆

Les sols de faible risque contient **moins de 100 ppm de plomb**. Ce niveau de plomb est sûr et naturel.¹ Aucune action est nécessaire.

Sols de risque modéré ◆◆

Les sols de jardin avec un risque modéré contient **entre 100 et 400 ppm de plomb**. Vous pouvez jardiner dans les sols de risque modéré, mais soyez prudent! Quand on fait du jardinage, on consomme involontairement des traces de sol qui collent à des légumes, les mains, et tout ce qu'on touche. Suivez ces étapes pour vous protéger de l'empoisonnement de plomb.¹

1. Lavez bien les mains et les vêtements de jardinage. Lavez les vêtements directement après le contact avec le sol.
2. Lavez à fond tout ce qui pousse dans votre jardin pour enlever tout le sol. Si c'est difficile d'enlever le sol, epluchez le légume ou couper les parties avec du sol. Enlevez la couche extérieure des légumes comme le chou et la salade.
3. Ajoutez du compost à votre sol avant de planter, pour baisser naturellement la quantité de plomb nocif.
4. Évitez de planter des légumes à feuilles et des légumes-racines. Des plantes qui pousse dans les sols avec des quantités de plomb élevés emmagasinent beaucoup de plomb dans les racines et un peu de plomb dans les feuilles, mais elles n'emmagasinent pas de plomb dans les fruits. Essayez de cultiver des plantes qui produisent des fruits, comme des tomates! (Pour une liste des plantes sûr à cultiver, voir au verso)
5. Considérez un jardin surélevé pour protéger complètement vous et votre famille de plomb nocif dans le sol.

Sols de risque élevé ◆◆◆

Les sols de risque élevé **contient plus de 400 ppm de plomb** et il est dangereux de faire du jardinage là-dedans. Protégez-vous contre le plomb dans le sol de jardin avec les étapes suivants aussi que les recommandations énumérés ci-dessus.¹

1. Limitez votre contact avec le sol contaminé
 - Laissez les chaussures à l'entrée pour qu'on n'introduise pas de sol contaminé dans la maison
 - Lavez les mains, les jouets, et des autres objets utilisés souvent pour enlever des traces de sol et de poussière
 - Fournissez des endroits alternatives pour les enfants de jouer (un bac à sable, un terrain de jeu publique)
 - Couvrez le sol avec au moins de 6 pouces de paillis ou un autre matériau doux
 - Ne mangez pas le sol
2. Construisez un jardin surélevé et le remplissez avec de sol propre pour cultiver vos plantes.

Comment construire un jardin surélevé²

Un jardin surélevé (ou parterre surélevé) c'est **le method le plus** sûr de faire du jardinage dans le sol avec un niveau de plomb modéré (100 à 400 ppm) ou un niveau de plomb élevé (plus de 400 ppm). Un jardin surélevé crée un barrière entre le sol contaminé du terre, et le sol propre dans la boîte, ce qui protège vos plantes du plomb dans le sol.

Étape 1. Construire le châssis

Utilisez des bois propres, non traités, et résistants à la pourriture comme du cèdre. N'utilisez ni du bois traité par les produits chimiques (ce qu'on appelle "bois traité sous pression") ni du vieux bois peint. La boîte devrait mesurer entre 12 et 24 pouces de hauteur (selon les plantes qu'on cultive) n'importe les dimensions. Si le bois n'est pas résistant à la pourriture, couvrez l'intérieur de la boîte avec de plastique ultra résistant.



Étape 3. Ajoutez une barrière

Pour prévenir le mélange du sol dans la boîte avec le sol de jardin dangereux, il faut ajouter une barrière. On peut utiliser un géotextile d'aménagement paysager, un treillis métallique, ou du carton placé au fond du jardin surélevé.

Étape 4. Posez le châssis sur terre (ou sur la barrière).

Étape 2. Préparez l'endroit

Enlevez les 2-3 pouces supérieurs du sol de jardin originel à l'endroit de votre jardin surélevé. Utilisez le châssis pour mesurer la zone correcte.

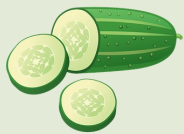
Étape 5. Remplissez la boîte avec du sol et compost

Remplissez la boîte avec du sol et du compost riche en nutriments. Le compost aide à garder le sol sain, et il absorbe naturellement le plomb qui peut entrer dans votre jardin surélevé.

Étape 6. Entretenez bien le jardin surélevé

Choisissez les bonnes plantes¹

Plantes sûres



Les concombres



Les tomates



Les poivrons



Le maïs



Les citrouilles et les courges



Les aubergines



Les baies

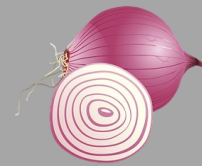


Les pommes

Plantes peu sûres



Les navets



Les oignons



Les betteraves



Les patates et les ignames



La laitue et le chou



Les carottes et les panais



L'épinard



, Le chou kale

For more information:

¹EPA, "Technical Review Workgroup Recommendations Regarding Gardening and Reducing Exposure to Lead-Contaminated Soil," (<https://semspub.epa.gov/work/HO/174577.pdf>).

²Lowe's, "How to Build a Raised Garden Bed," (<https://www.lowes.com/n/how-to/how-to-build-a-raised-garden-bed>).

³EPA, "Lead Poisoning And Your Children," (https://www.epa.gov/sites/production/files/2018-02/documents/epa_lead_brochure-posterlayout_508.pdf).

⁴EPA, "Fighting Lead Poisoning with a Healthy Diet," (https://www.epa.gov/sites/production/files/2019-10/documents/fight_lead_poisoning_with_a_healthy_diet_2019.pdf).

Eloko nini okosala?



Tester mabele nayo!

Eloko ya liboso ya kosala pona mabele ya jardin ezala malamu, **ezali ko tester mabele!** Ezala ebandeli po nayo kosala jardin to osala yango ba mbula na ba mbula, ezali malamu mingi koyeba soki eloko mabe eza na mabele nayo te.

Service ya test ya mabele ya Universite ya Maine

Soki ozali koluka test ya mabele, okoki kosenga packet ya test ya mabele pe okofuta te (pe mode d'emploi) na website ya universite ya Maine's Soil Testing na internet. Test ya mabele normal ezali \$18, ekolakisa yo soki mabele nayo eza na niveau ya lead ya likolo, pe information mosusu de base pona bileyi na qualite generale ya mabele nayo.



Po na tango muke na saison ya Automne 2020, District ya Conservation ya mabele na mayi ya Cumberland County akopesa test ya mabele ofele na mutu nyonso avandaka na ba quartiers Nzinga Nzinga ya Portland oyo bakoyebana baza na niveau ya likolo ya lead na mabele nabango. Ba quartiers ya niveau ya risqué ya likolo kati nango, Bayside, East Bayside, Parkside na West End.

- Bomikomisa po na test ofele ya mabele na website oyo: <https://tinyurl.com/FREESoilTest>
- Pona information misusu, bo contacter biso na: lhein@Cumberlandswwcd.org to na numero oyo: (207)892-4700

Po na baye bavandi libanda ya ba quartiers oyo, bakozwa ba tests ofele tango mosolo mosusu ekomonana.

Plan ya Action ya Mabele Malamu

Mabele ya Risque Muke ◆

Mabele ya risque muke **ezali na 100 ppm** ya lead. Quantite oyo ya lead malamu pe naturel.¹

Risque Moyen (modere) ya Mabele ◆◆

Risque moyen ya mabele ya jardin **ezali entre 100 ppm na 400 ppm** ya lead. Okoki kolona na jardin ya risque moyen, kasi zala ekenge tango ozali kolona na jardin, okoki ko consommer mwa quantite ya mabele oyo ekangama na ba legumes sans que oyebe, pe na maboko nayo na eloko nyonso okosimba. Landa ba etapes oyo pona komibatela na poison ya lead.¹

1. Sokola maboko pe bilamba ya jardinage malamu. Sokola bilamba nayo mbala moko na sima ya kosimba mabele.
2. Sokola biloko nyonso ekoli na na mabele nayo malamu po na kolongola bosoto nyonso. Soki mabele ezali pasi kolongola, longola poso na ba legumes to longola esika ezali na bosoto. Longola poso ya libanda lokola oyo ya choux to salade. Add compost to your soil before planting to naturally lower the amount of harmful lead in your soil.
3. Bakisa engrais chimique na mabele nayo liboso olona pona kokitisa naturellement quantite ya lead mabe na mabele nayo.
4. Kolona legumes ya kasa na legumes ya racines te. Plantes oyo ekolaka na mabele ya niveau ya likolo ya lead ezalaka na lead mingi na racines na ndambu na kasa na yango, kasi lead ezalaka na mbuma te. Meka kolona plantes nyonso eza na mbuma, ndakisa tomates. (Tala na sima ya page po na plantes nini ezali malamu kolona) Consider building a raised bed to fully protect you and your family from the lead in your soil.
5. Meka kotonga mabele ya kotombwama lokola mbetu mwa likolo pona komibatela pe kobatela libota nayo mosika ya lead na mabele nayo

Mabele ya Risque ya Likolo ◆◆◆

Jardin ya mabele ya risque ya **likolo eza na 400 ppm** ya lead koleka pe mabe mingi kolona na kati. Mibatela mosika na lead kati ya mabele ya jardin nayo na kolanda ba etapes pe mibeko ekomami na se.¹

1. Zala mosika na contact na mabele ya bosoto.
 - Tika sapatu na porte pona kokebisa kokotisa mabele ya bosoto na ndako nayo
 - Sokola maboko, jouets pe biloko misusu oyo osalelaka mikolo nyonso pona kolongola mwa mabele pe poussiere
 - Luka bisika mususu po na bana kosakana (court de recreation)
 - Zipa mabele na 10 pouces ya pailles (matiti ya kokawuka) to eloko mosusu ya makasi te.
 - Pekisa koliya mabele
2. Build a raised bed and fill it with clean soil to grow your plants in. (Turn the page to learn how!)

Ndenge ya kotonga mabele ya kotombwama²

Mabele ya kotombwama (to boite ya jardin) ezali **facon malamum ya kosala jardinage na mabele** ya lead moyen (100 a 400 ppm) to ya niveau ya likolo (koleka 400 ppm) ya lead. Boite ya jardin ekotiya barriere entre mabele ya bosoto na se pe na mabele kitoko na boite, ekobatela ba plantes to biloko nayo ozali kolona mosika ya lead kati ya mabele.

Etape 1. Tonga cadre ya boite.

Salela mabaya malamum oyo eliyamaka na ba nyama te, lokola Cedar (bois de Cedre na francais). Kosalela mabaya oyo ya ba produits chimiques (na francais babengi bois traites sous pression) to mabaya bapakola langi kala. Boite esengeli ezala na mesure entre 12 na 24 pouces na molayi (ekolandana na oyo olingi kolona), pe ekoki kozala monene nyonso. Soki mabaya nayo ezali oyo eliyamaka na ba nyama, zipa kati na boite na plastique ya misala makasi.



Etape 2. Kolengela esika.

Longola 2 a 3 pouces ya mabele na likolo ya jardin nayo ya liboso na esika nayo ya mabele ya kotombwama. Salela cadre ya boite pona koyeba esika.

Etape 3. Bakisa barrage.

Po na kobatela mabele na boite pe mabele na jardin nayo ya mabele mabe po esangana te, osengeli kobakisa barrage. Okoki kosalela elamba ya landscape (treillis metallique na francais) to kozipa nse ya boite ya jardin na carton.

Etape 4. Kitisa cadre ya boite.

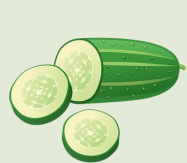
Etape 5. Tondisa boite na mabele pe engrais chimique.

Tondisa boite na bileyi malamum ya mabele pe engrais chimique. Kosalela engrais chimique ekosalisa mabele nayo ezala malamum pe na bokono te. Pe ekomela naturellement lead oyo ekokaki kokota na jardin ya mabele ya kotombwama.

Etape 6. Kobatela mabele ya kotombwama.

Kopona ba plantes malamum¹

Plantes ya Malamum



Concombres



Tomates



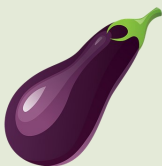
Poivrons



Masango



Courge



Solo



Fruits lokola fraises



Pommes

Plantes ya Malamum Te



Ognons & Matungulu



Navets



Betteraves



Pommes de terress



Salade & Choux



Carottes & Panais



Epinars



Choux Fries

Po na information misusu:

¹ EPA, "Technical Review Workgroup Recommendations Regarding Gardening and Reducing Exposure to Lead-Contaminated Soil," (<https://semspub.epa.gov/work/HO/174577.pdf>).

² Lowe's, "How to Build a Raised Garden Bed," (<https://www.lowes.com/n/how-to/how-to-build-a-raised-garden-bed>).

³ EPA, "Lead Poisoning And Your Children," (https://www.epa.gov/sites/production/files/2018-02/documents/epa_lead_brochure-posterlayout_508.pdf).

⁴ EPA, "Fighting Lead Poisoning with a Healthy Diet," (https://www.epa.gov/sites/production/files/2019-10/documents/fight_lead_poisoning_with_a_healthy_diet_2019.pdf).

O que você pode fazer?



Teste o teu solo!

O primeiro passo para garantir que os solos de jardim sejam seguros, é **fazer um teste de solo!** Quer você esteja apenas começando a implementação de um jardim ou já tens feito trabalhos de jardinagem há anos, é importante saber se existe chumbo prejudicial no teu solo.

Serviço de Teste de solo da Universidade de Maine

Se você estiver interessado em um teste de solo, podes solicitar um kit de teste de solo gratuito (com instruções) online através do Serviço de Teste de Solo da Universidade de Maine. O teste de solo tem um custo padrão de 18 dolares e informa-o se o teu solo tem níveis elevados de chumbo, além de informações básicas sobre nutrientes e as qualidades gerais do teu solo.



Por um tempo limitado até o outono de 2020, o (Cumberland County Soil and Water Conservation District) Distrito de Conservação de Solo e Água do Condado de Cumberland providenciará testes gratuito de solo para qualquer pessoa que resida nos bairros de Portland e identificado como tendo níveis altos de chumbo no seu solo. Os bairros de alto risco incluem *Bayside, East Bayside, Park Side, e West End.*

- Inscreva-se para um teste de solo GRATUITO em <https://tinyurl.com/FREESoilTest>
- Para obter mais informações, por favor contacte-nos em lheinlein@cumberlandswwcd.org ou (207) 892-4700

Para pessoas que moram fora desses bairros, testes gratuitos podem ser providenciados se fundos adicionais estiverem disponíveis.

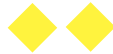
Plano de Ação Para Solos Seguros

Solos de Baixo Risco



Os solos de baixo risco contêm **menos de 100 ppm de chumbo**. Essa quantidade de chumbo é segura e natural!¹ Não é necessária nenhuma ação.

Solos de Risco Moderado



Os solos de jardim de risco moderado contêm **entre 100 e 400 ppm** de chumbo. Não há problema em cultivar em solos de risco moderado, mas você precisa ter cuidado! Porque, quando você cuida do jardim, consomes involuntariamente pequenas quantidades de solo que ficam nos vegetais, nas tuas mãos, e em tudo o que você toca. Siga estes passos para mantê-lo protegido da intoxicação por chumbo.¹

1. Lave bem as mãos e as roupas de jardinagem. Lave tuas roupas logo após tocar o solo.
2. Lave tudo o que for cultivado no teu jardim para remover *toda* a sujeira. Se o solo for difícil de remover, descasque o vegetal ou remova as áreas com sujeira. Retire as camadas externas de vegetais, como repolho e alface.
3. Adicione adubo ao solo antes de plantar para reduzir naturalmente a quantidade de chumbo prejudicial no solo.
4. Evite plantar vegetais folhosos e vegetais de raiz. As plantas que crescem no solo com altos níveis de chumbo armazenam muito chumbo em suas raízes e um pouco de chumbo em suas folhas, mas não armazenam chumbo nas frutas. Tente cultivar plantas que produzam frutas, como tomates! (Veja no verso as plantas que são seguras para cultivar).
5. Considere construir um canteiro para proteger completamente você e a tua família do chumbo tóxico no teu solo.

Solos de Alto Risco



Os solos de jardim de alto risco contêm **mais de 400 ppm** de chumbo e não são seguros para jardinagem directa. Proteja-se do chumbo no solo do teu jardim com os passos a seguir e também com as recomendações listadas acima.¹

1. Limite teu contato com o solo sujo.
 - Deixe os sapatos na porta para evitar transportar solo sujo para dentro da tua casa
 - Lave as mãos, brinquedos e outros objetos usados diariamente para remover pequenos pedaços de solo e poeira
 - Providencie locais alternativos para as crianças brincarem (uma caixa de areia, um parque público)
 - Cubra o solo com pelo menos 15 cm de palha ou outro material macio
 - Desencoraje a tendência de comer ou mastigar (areia) solo
2. Construa um canteiro para jardinagem e encha-a com solo limpo para cultivar tuas plantas. (Vire a página para aprender como!)

Como construir um canteiro para jardinagem²

Canteiros elevados (ou caixas de jardim) é **a melhor maneira para cultivar com** segurança em solos com níveis moderados (100 a 400 ppm) ou altos (acima de 400 ppm) de chumbo. Um canteiro cria uma barreira entre o solo sujo no terreno e o solo limpo na caixa, mantendo suas plantas protegidas do chumbo no solo.

Passo 1. Construa a moldura da caixa.

Use madeira limpa, não tratada e resistente à podridão (como o Cedro). Não use madeira que foi tratada com produtos químicos (chamada "pressure treated wood") ou madeira velha pintada. A caixa deve ter entre 31 e 61 cm de altura (dependendo do que você cultiva) e pode ter qualquer tamanho. Se a tua madeira não for resistente à podridão, cubra a parte interna da caixa com plástico resistente.



Passo 3. Adicione uma barreira.

Para impedir que o solo na caixa e o solo inseguro do teu jardim se misturem, você precisa adicionar uma barreira. Você pode fazer isso com tecido, malha de arame ou cobrindo o fundo do teu canteiro com papelão.

Passo 4. Coloque a moldura da caixa no local.

Passo 5. Encha a caixa com terra e adubo

Encha a caixa com solo rico em nutrientes e adubo. Utilizar adubo mantém teu solo saudável e absorverá naturalmente o chumbo que porventura entrar no teu canteiro elevado

Passo 6. Mantenha o teu canteiro.

Passo 2. Prepare o local.

Retire 5 a 8 cm da superfície superior do solo original do teu jardim no local da implementação do teu canteiro. Use a moldura da caixa para estimar a área.

Escolha as plantas certas¹

Plantas Seguras



Pepinos



Tomates



Pimentos



Milho



Abóbora



Berinjela

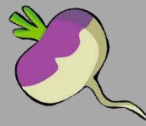


Bagas



Maçãs

Plantas Inseguras



Nabos



Cebolas



Beterraba



Batatas e Inhames



Alface e repolho



Cenouras & Pastinaga



Espinafre



Couve

Para obter mais informações:

¹ EPA, "Technical Review Workgroup Recommendations Regarding Gardening and Reducing Exposure to Lead-Contaminated Soil," (<https://semspub.epa.gov/work/HQ/174577.pdf>).

² Lowe's, "How to Build a Raised Garden Bed," (<https://www.lowes.com/n/how-to/how-to-build-a-raised-garden-bed>).

³ EPA, "Lead Poisoning And Your Children," (https://www.epa.gov/sites/production/files/2018-02/documents/epa_lead_brochure-posterlayout_508.pdf).

⁴ EPA, "Fighting Lead Poisoning with a Healthy Diet," (https://www.epa.gov/sites/production/files/2019-10/documents/fight_lead_poisoning_with_a_healthy_diet_2019.pdf).