# IS YOUR CHILD AT RISK FOR LEAD POISONING?

## CHECK FOR LEAD IN AND AROUND YOUR HOME:

- ☐ **Paint:** Move your child's things away from and safely repair chipping paint.
- ☐ **House Dust:** Wet wipe or mop surfaces to remove dust and dirt. Do not let your child chew on windowsills or other surfaces.
- ☐ **Bare Dirt:** Cover bare dirt outside where your child plays.
- ☐ **Vinyl Mini-Blinds:** Replace old vinyl mini-blinds and do not let your child chew on them.

- ☐ **Plumbing Materials:** Tap water is more likely to have lead if plumbing materials, including solder or service lines, contain lead. Reduce potential exposure to lead in tap water by running water until it feels cold and only drawing from the cold tap for cooking, drinking, or baby formula (if used).
- ☐ **Water From Wells:** The only way to know if your water has lead is to have it tested.

Learn more about water testing: **www.epa.gov/lead/protect-your-family-exposures-lead#testdw**

- ☐ **Dishes, Pots, & Water Crocks:** Avoid using dishes, pots, and water crocks that are worn or antique, from a discount or flea market, made of crystal, handmade, or made outside the USA unless they have been tested and don't have lead.

- ☐ **Food & Spices:** Avoid imported foods and brightly colored spices that might have lead in them, like chapulines and turmeric.
- ☐ **Candies:** Avoid recalled candies: **www.cdph.ca.gov/Programs/CEH/DFDCS/Pages/FDBPrograms/FoodSafetyProgram/LeadInCandy.aspx**

- ☐ **Traditional Make-Up & Traditional Remedies:** These products often have lead in them: surma, azarcon, greta, pay-loo-ah. Talk to your doctor before using these or other traditional make-up or remedies (e.g., brightly colored powders, traditional Chinese or Ayurvedic remedies).

- ☐ **Toys:** Check toys for peeling paint and wash them often. Old or vinyl toys are more likely to have lead. Avoid recalled toys: **www.cpsc.gov**
- ☐ **Jewelry:** Do not let your child suck on or play with jewelry. Learn more: **https://dtsc.ca.gov/toxics-in-products/lead-in-jewelry/**

- ☐ **Lead Fishing Sinkers & Lead Bullets:** Do not let your child touch lead fishing sinkers or lead bullets or casings.
- ☐ **Lead Solder:** Keep your child away from activities that use lead solder, like welding, or stained glass or jewelry making.

- ☐ **Take-Home Lead:** Avoid taking lead home from work or hobbies. If you work with lead, change out of work clothes and shoes and wash up before getting in your car or going home.
- ☐ **Home Repair/Improvement Projects:** Do not scrape or sand paint on your home unless you know your paint does not have lead in it.

**For more information, go to www.cdph.ca.gov/programs/clppb, or contact:**

CDPH

CHILDHOOD LEAD POISONING PREVENTION BRANCH

8/19 EN – Punjabi

# ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਸਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ?

## ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ:

- ☐ **ਪੇਂਟ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆ ਚੀਜ਼ਾ ਨੂੰ ਉਤਰ ਰਹੇ ਪੇਂਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕ ਨਾਲ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰੋ।
- ☐ **ਘਰ ਦੀ ਧੂੜ:** ਧੂੜ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਗਿਲ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ ਜਾ ਪੋਚਾ ਲਗਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆ ਦੀਆ ਦਹਿਲੀਜ਼ਾ ਜਾ ਹੋਰ ਸਤਹਾ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਉਣ ਦਿਓ।
- ☐ **ਨੰਗੀ ਧੂੜ:** ਬਾਹਰ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਨਗੀ ਧੂੜ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਓ।
- ☐ **ਵਿਨਾਈਲ ਦੇ ਮਿਨੀ ਬਲਾਇੰਡ:** ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਨਾਈਲ ਦੇ ਮਿਨੀ ਬਲਾਇਡ ਬਦਲ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਉਣ ਦਿਓ।

- ☐ **ਪਾਣੀ ਦੇ ਪਾਈਪਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ:** ਜੇ ਸੋਲਡਰ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਲਾਈਨਾਂ ਸਮੇਤ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਪਾਈਪਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤਾਂ ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਠੰਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਪੀਣ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲੇ (ਜੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲਈ ਸਿਰਫ ਠੰਡੀ ਟੂਟੀ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਸਿੱਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ☐ **ਖੂਹਾਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ:** ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ: www.epa.gov/lead/protect-your-family-exposures-lead#testdw

- ☐ **ਭਾਂਡੇ, ਗਮਲੇ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ:** ਅਜਿਹੇ ਭਾਡਿਆ, ਗਮਲਿਆ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆ ਚੀਜ਼ਾ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਘਸੀਆ ਹੋਈਆ ਜਾ ਪੁਰਾਣੀਆ ਹੋਣ, ਛਟ 'ਤੇ ਜਾ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਲਈਆ ਗਈਆ ਹੋਣ, ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਤੋਂ ਬਣੀਆ ਹੋਣ, ਹੱਥ ਦੀਆ ਬਣੀਆ ਹੋਣ, ਜਾ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਣਾਈਆ ਗਈਆ ਹੋਣ, ਜਦ ਤਕ ਉਹਨਾ ਦੀ ਜਾਚ ਨਾ ਕਰ ਲਈ ਜਾਏ ਅਤੇ ਪੱਕਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਉਹਨਾ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ☐ **ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਮਾਲੇ:** ਦੇਸ਼ ਦੇ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਲਿਆਂਦੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਪੁਲਨਿ ਅਤੇ ਲਹਦੀ।
- ☐ **ੈਕਡੀਆ:** ਵਾਪਸ ਮੰਗਾਈਆਂ ਗਈਆ ਕੈਂਡੀਆ ਤੋਂ ਬਚੋ: www.cdph.ca.gov/Programs/CEH/DFDCS/Pages/FDBPrograms/FoodSafetyProgram/LeadInCandy.aspx

- ☐ **ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਇਲਾਜ:** ਇਹਨਾ ਉਤਪਾਦਾ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਸੁਰਮਾ, ਅਜ਼ਾਰਕਨ, ਗ੍ਰੂਟਾ, ਪੇ-ਲ-ਆਹ। ਇਹਨਾ ਜਾ ਦੂਜੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਜਾ ਇਲਾਜਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗ ਵਾਲ ਪਾਉਡਰ, ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਚੀਨੀ ਜਾ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਇਲਾਜ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ☐ **ਖਿਡੌਣੇ:** ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਉਤਰ ਰਹੇ ਪੇਂਟ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ। ਪੁਰਾਣੇ ਜਾਂ ਵਿਨਾਈਲ ਦੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਪਸ ਮੰਗਾਏ ਗਏ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ: www.cpsc.gov
- ☐ **ਗਹਿਣੇ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਹਿਣਿਆ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਜਾਂਉਹਨਾ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਨਾ ਦਿਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: https://dtsc.ca.gov/toxics-in-products/lead-in-jewelry/

- ☐ **ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਬਣੇ ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਕੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਕ ਦੇ ਬਣੇ ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਦੇ ਭਾਰਾ ਜਾ ਸਿੱਕ ਦੀਆ ਗੋਲੀਆ ਜਾ ਖੋਲਾ ਨੂੰ ਛਹਣ ਨਾ ਦਿਓ।
- ☐ **ਸਿੱਕਾ ਦਾ ਸੋਲਡਰ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆ ਗਤੀਵਿਧੀਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜਿਨਾ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕ ਦੇ ਸੋਲਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਲਡਿੰਗ, ਜਾ ਰੰਗੀਨ ਕੱਚ ਜਾ ਗਹਿਣੇ ਬਣਾਉਣੇ।

- ☐ **ਘਰ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਿੱਕਾ:** ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਸ਼ੌਂਕਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਕਾ ਘਰ ਲਿਜਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਹੱਥ-ਮੂੰਹ ਧੋਵੋ।
- ☐ **ਘਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ/ਸੁਧਾਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ:** ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਪੇਂਟ ਵਿਚ ਸਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਛਿੱਲੋ ਜਾਂ ਰੇਗਮਾਰ ਨਾਲ ਘਸਾਓ ਨਹੀਂ।

**ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.cdph.ca.gov/programs/clppb 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਲਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿਗ ਪ੍ਰਿਵਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:**

CDPH

CHILDHOOD LEAD POISONING PREVENTION BRANCH

8/19 EN – Punjabi