آیا ستاسو د کوردننه یا شاوخوا کې سرپ (LEAD) شته؟

سرپ ستاسو د کور دننه او بهر ډیرو ځایونو کې موندل کیدای شی.

سرپ ستاسو ماشوم ته زیان رسولای شی. سرپ د ماشوم مغزو ته زیان رسولای شي. د سرپو مسمومیت د ماشومانو په زده کړه، فکری تمرکز (پام اړوني) او کړو وړو ناوړه اغیزه لرلای شي. دسرپو په مسمومیت اخته ډیر ماشومان نه ناروغه ښکاري او نه هم د ناروغو په شان رویه کوي.

د خپل ماشوم له ډاکټر څخه د سرپ د معاینې غوښتنه وکړئ. د خپل ماشوم د سرپو په مسمومیت د پوهیدو یوازینۍ لاره مو دا ده چې د سرپو دپاره یې وینه معاینه کړئ.

ډیر زیات ماشومان په ۱ یا ۲ کلنۍ کې معاینه کیږي. تر ۲ کلونو د زیات عمر ځینې ماشومان هم معاینې ته اړتیا لري.

خپله کورنۍ وژغورئ

د خپل ماشوم ساتل

- خپل ماشوم له زړو رنګونو، د رنګ له خځرکو (ټوټو، پترو) یا توږل شوي رنګ څخه لرې وساتئ
- د خپل ماشوم لاسونه او د لوبو شیان ژر- ژر مینځئ
- خپل ماشوم ته هره ورځ روغتیایي خواړه او ناشتې (نارې) ورکوئ،او ماشوم ته له خوږو ورکولو څخه ډډه وکړئ

ستاسو د کور دننه او بهر

- خپل کور پاک او بې دوړو وساتئ
- هیڅکله رنګ تر هغې د ریګمال، تراشلو، موښلو، او کلک وینځلو له لارې مه توږئ تر څو چې معاینه شوی نه وي او سرپ ونلري
- بهر په کوم ځای کې چې ستاسو ماشوم لوبې کوي، لوڅې خاورې پټې کړئ
- کور ته له دننه کیدو وړاندې بوټان وباسئ یا یې په پای پاک باندې ومښئ
- که چیرې د سرپو سره کار کوئ، نو د کار کالي او بوټان بدل کړئ او موټر ته له ختلو یا کور ته له تګ وړاندې ځان ومینځئ یا ولامبئ

هغه شیان چې تاسو یې اخلی یا کاروی

- د ارزان بیه او لیلامي بازار څخه د هغو پخوانیو، خرابو یا انتیکو لوښو او ګلدانیو له استعمال څخه، کوم چې په لاس، له بلوري ښیښو او یا د امریکې څخه بهر جوړ شوي وي، تر هغې ډډه وکړئ، ترڅوچې معاینه شي او سرپ ونلري.
- د ازرکون، ګریتا یا پې-لو-آه په څیر کورنیو دارو درملو څخه کارمه اخلئ ځینې یونانی درمل، دودیز چینایي درمل او نور درمل هم ښایي سرپ ولري. له هر ډول دارو درملو د کارولو څخه وړاندې خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ.
- د دودیز سینګار په ځینو شیانو لکه رانجو یا کاجلو کې هم سرپ موندل شوي دي.
- د چاپولین (یو ډول مکسیکویي حشره) او کورکمن په څیر هغو خواړو او روښانه رنګ لرونکو مصالحه جاتو څخه ډډه وکړئ، کوم چې امریکې ته د خپلوانو او ملګرو لخوا راوړل شوي وي.
- خپل ماشوم ته اجازه مه ورکوئ چې له زیوراتو، د کب نیونې په چنګک کې د سرپود وزنونو یا مردکیو یا د مردکیود نلۍ (پوچک) سره لوبې وکړي یا یې په خوله کې ووهي.

د لا ډیرو معلوماتو لپاره، www.cdph.ca.gov/programs/clppb ته لاړ شئ یا د ماشومتوب د سرپو د مسمومیت د مخنیوي خپل سیمه ییز پروګرام (Childhood Lead Poisoning Prevention Program) ته تلیفون وکړئ:

تاسې په دغو شيانو کې سرب پيدا کولای شئ...

د رنګ په خړکو (ټوټو) کې

په ځينو کورنيو درملولکه ازرکون، ګريته (يو ډول هسپانوی) يا پې-لو-آه (د جنوب ختيزې اسيا يو ډول درمل) کې

د ځينو کارونو څخه وروسته ستاسو په وينبتانو، پوستکي، بوټانو او کاليو کې

په مردکيو او د کب نيوني د چنګک د سرپو په وزنونو کې

د لوبو په ځينو شيانو کې

په ځينو زيوراتو (ګاڼو) کې
https://dtsc.ca.gov/toxics-in-products/lead-in-jewelry/

په ځينو خوږو کې
www.cdph.ca.gov/Programs/CEH/DFDCS/Pages/FDBPrograms/FoodSafetyProgram/LeadInCandy.aspx

په لوڅو (بربنډو) خاورو کې

د کاجلو، رانجو او سيندرو په شان د دوديز سينګارپه ځينو شيانو کې

په ځينو لوښو او ګلدانيو کې

د کور په دوړو کې

امريکې ته له بهره راوړل شوو ځينو خوږو او روښانه رنګ لرونکو مصالحه جاتو کې