

# Protect your child from LEAD



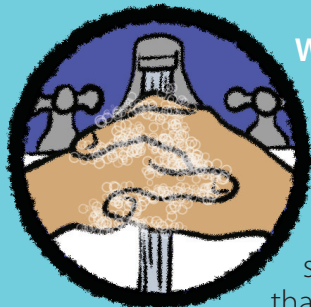
## Lead can be found in many places inside and outside your home.

**Lead can hurt your child.** Lead can harm a child's brain. Lead poisoning can make it hard for children to learn, pay attention and behave. Most children who have lead poisoning do not look or act sick.

## Take these steps to keep your family safe from lead.

### Taking Care of Your Child

**Do not let your child chew on painted surfaces or eat paint chips.** Some old paint has lead in it. When paint gets old, it breaks down into dust. This dust spreads all around your home.



**Wash your child's hands and toys often.** Always wash hands before eating and sleeping. Lead dust and dirt can stick to hands and toys that children put in their mouths.

**Feed your child healthy meals and snacks every day.** Make sure to give your child fruit and vegetables with every meal, and foods that have:

- **calcium** (milk, plain yogurt, almond milk, soy milk, spinach, kale, tofu, cheese, calcium-fortified cereals)
- **iron** (beef, chicken, turkey, eggs, cooked dried beans, almonds, cashews, peanuts, pumpkin seeds, potatoes, oatmeal)
- **vitamin C** (oranges, tomatoes, tomatillos, limes, bell peppers, purple cabbage, papaya, jicama, and broccoli)



Calcium, iron and vitamin C help keep lead from hurting your child.

**Avoid giving your child sweets.** Some candies from outside the USA have lead in them. Fresh fruit and vegetables, lean meats, whole grains and dairy products are healthier choices for your child.

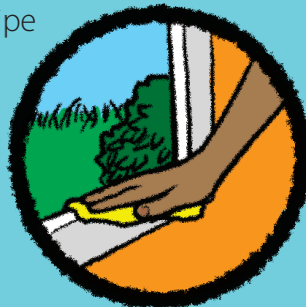
**Talk to your child's doctor about testing for lead.**

### Inside and Outside Your Home

**Let water run until it feels cold (usually at least 30 seconds) before using it for cooking or drinking.** Always use water from the cold tap for cooking, drinking, or baby formula (if used). If water needs to be heated, draw water from the cold water tap and heat the water on the stove or in a microwave.

**Keep your home clean and dust-free.**

Wet mop floors, wet wipe windowsills, vacuum, and wash all surfaces often. This keeps lead in dust and dirt from spreading in the house.



**Keep furniture away from paint that is chipped or peeling.**

Move cribs, playpens, beds and high chairs away from damaged paint. This helps keep lead in paint chips and dust away from your child.

**Never sand, dry scrape, power wash or sandblast paint** unless it has been tested and does not have lead in it.



**There may also be lead in the dirt around your home from the past use of lead in gasoline and in factories.**

**Cover bare dirt outside where your child plays.** Use grass or other plants, bark, gravel, or concrete. This keeps lead in the dirt away from your child.

**Take off shoes or wipe them on a doormat before going inside.** This keeps lead in dirt outside.

**Change out of work clothes and shoes, and wash up or shower before getting in a car or going home if you work with lead.** Lead is in many workplaces:

- **painting and remodeling sites**
- **radiator repair shops**
- **places that make or recycle batteries**



Ask your employer to tell you if you work with lead. Children can be poisoned from lead dust brought home on skin, hair, clothes, and shoes, and in the car.

### Things you Buy and Use

**Avoid using water crocks or dishes and pots 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.



**Do not let your child put jewelry or toys in his or her mouth.** Some jewelry and toys have lead in them. There is no way to tell if there is lead in jewelry and toys. Even items marked "Lead Free" can have lead in them.

**Talk to your doctor before using imported products that often have lead in them, like**

- **natural remedies** — bright orange, yellow, or white powders for stomach ache or other illnesses
- **make-up** — Kohl, Khali, Surma, or Sindoor
- **food or spices**, like chapulines or turmeric

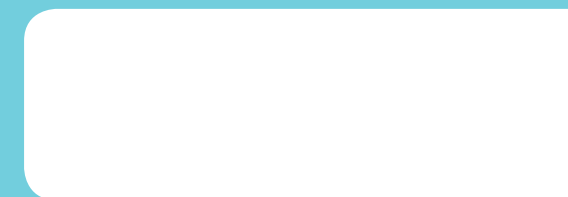


**These items have lead in them — keep them away from your child:**

- **lead fishing sinkers**
- **lead bullets**
- **lead solder**

### More Information

Go to [www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb) or contact:



# خپل ماشوم د سرپو څخه خوندي کړئ



## سرپ ستاسو د کور دننه او بهر ډيرو ځايونو کې موندل کېدای شي.

سرپ ستاسو ماشوم ته زيان رسولای شي. سرپ د ماشوم مغزو ته زيان رسولای شي. د سرپو مسموميت د ماشومانو په زده کړه، فکري تمرکز (پام اړونې) او کړو وړو ناوره اغيزه لرلای شي. دسرپو په مسموميت اخته ډير ماشومان نه ناروغه بنکاري او نه هم د ناروغو په شان روبه کوي.

## ددي گامونو په اخيستلو سره خپله کورنۍ د سرپو څخه خوندي وساتئ.

## د خپل ماشوم پاملرنه کول

اجازه مه ورکوی ستاسو ماشوم رنگ شوي شيان يا د رنگ ټوټې وژوي. ځنډي زاړه رنگونه د سرپو درلودونکي وي کله چې رنگ زور شي، رژيري دغه گرد ستاسو ټول کور ته خپريږي.

د خپل ماشوم لاسونه او د لوبو شيان ژر- ژر مينځئ. تل د خوراک او خوب څخه د مخه خپل لاسونه پريمنځئ د سرپ گرد او خيري کيدای شي په لاسونو او د لوبو هغه شيانو پوري ونښلي، چې ماشومان يې خپلو خولو ته اچوي.



خپل ماشوم ته هره ورځ روغتيايي خواړه او ناشتې (نارۍ) ورکوي. ډاډ تر لاسه کړئ چې خپلو ماشومانو ته هرو خورو سره ميوه او ترکاري وکړئ، او هغه خواړه چې دا لاندې شيان ولري:

- کلسيم (شيدې، ساده مستي، د بادام شيدې، سويا شيدې، پالک، کرم، توفو، پنير، د کلسيم غنی شوی سربال)
- اوسپنه (د غويي غوښه، د چرگ غوښه، فيل مرغ، هگۍ، د لوبيا پخ شوي وچې دانې، بادام، کاشيو، مپلۍ، د کنو زري، کچالو، د اوريشو خواړه)
- ویتامين C (د ستروس خاندان ميوې، رومي، دولمه مرچ، ليمو، سور کرم، پاپايا، جیکاما (مکيسکويي شلغم، گلپي))



کلسيم، اوسپنه او ویتامين سي ستاسو ماشوم د سرپو د ضرر څخه ساتي.

خپل ماشوم ته د خوړو د ورکولو څخه ډډه وکړئ. د امريکا څخه بهر، ځينې خواړه د سرپو درلودونکي وي. تازه ميوه او ترکاري، وازگه نه لرونکي غوښه، سبوس لرونکي دانې او لبنيات ستاسو د ماشوم د روغتيا لپاره غوره انتخاب دي.

د خپل ماشوم له ډاکټر څخه د سرپ د معاینې غوښتنه وکړئ.

## ستاسو د کور دننه او بهر

مخکې له دې چې اوبه د څښکلو يا پخلي لپاره وکاروي، تر هغه يې پرېودي چې وبه يې ترڅو سري شي (په عمومي ډول 30 ثاني). د پخلۍ، څښکاک يا د ماشوم د شيدو لپاره هميشه اوبه د ساړه نل څخه کاروئ. که چېرې گرمو اوبو ته اړتيا وي، اوبه د ساړه نل څخه واخلې او په منقل يا مايکرويف کې يې گرمي کړي.

خپل کور پاک او بي دورو ساتئ. د کور دننه ځمکه په لنډه صافي پاکوئ، د کرکۍ چوکاټ په لنډه صافي پاک کړئ، دځمکې ټولې سطحې ژر ژر په برقي جارو پاک او ووينځئ. دې سره په کور کې په دورو او خيره کې د موجوده سرپو د خپرېدو مخه نيول کيږي.



فرنيچر د هغه رنگ څخه چې چوښلې او خراب شوي وي لري وساتئ د خراب شوي رنگ څخه د خوب تخت، د ماشومانو د لوبو پنجره، تختونه او جکي چوکۍ لري کړئ دې سره ستاسو ماشوم په رژيدلي رنگ او دورو کې د موجودو سرپو څخه لري ساتل کيږي.



هيڅکله رنگ تر هغې د ريگمال، تراشلو، موبنلو، او کلک وينخلو له لارې مه توريئ تر څو چې معاینه شوی نه وي او سرپ ونلري.

کيدای په تير وخت کې په پترولو او کارخانو کې د سرپو د استعمال له کبله، ستاسو د کور شاوخوا خاوره کې هم سرپ موجود وي.

بهر په کوم ځای کې چې ستاسو ماشوم لوبی کوي، لوڅی خاوري پټي کړئ. وابنه يا نور بوټي، د ونې پوستکۍ، جغله، يا کانکريټ وکاروي. دغه کرڼه په خاوره کې د شته سرپو څخه ستاسو ماشوم لري ساتي.

کور ته له دننه کيدو وړاندې بوټان وباسئ يا يې په پای پاک باندې ومبئ. دغه کرڼه په خاوره کې شته سرپ د کوره بهر ساتي.



که چېرې د سرپو سره کار کوئ، نو د کار کالي او بوټان بدل کړئ، او موټر ته له ختلو يا کور ته له تگ وړاندې ځان ومينځئ يا ولامبئ سرپ په ډيرو کارۍ ځايونو کې شتون لري:

- د رنگولو او بيا جوړولو سيمو کې
- ليليتر جوړونې دوکانونو کې
- هغه ځايونو کې چې بطری جوړوي يا بيا استعمالوي

د سرپو سره د کار کولو په اړه د خپل کارفرما څخه پوښتنه وکړه ماشومان د سرپو د هغه گرد څخه چې په پوستکي، ويښتانو، کالو، او بوټانو، او په موټر کې راوړل شوي وي مسموم کيدای شي.

## هغه شيان چې تاسو يې اخلی يا کاروی



د ارزان بيه او ليلامي بازار څخه د هغو پخوانيو، خرابو يا انټيکو لوبو او گلدانيو له استعمال څخه، کوم چې په لاس، له بلوري بشپبو او يا د امريکي څخه بهر جوړ شوي وي، تر هغې ډډه وکړئ، ترڅو چې معاینه شي او سرپ ونلري.

خپلو ماشومانو ته اجازه مه ورکوي چې گايه يا د لوبو شيان په خپله خوله کې واچوي. ځينې گانې او د لوبو شيان سرب لري. داسې طريقه نشه چې په گايه او د لوبو سامان کې دسرب موجوديت وښايي حتی، هغه توکي چې د سرپو د نشتوالي نښه هم لري کيدای شي سرب ولري.

مخکې له دې چې وارد شوي هغه توکي وکاروئ چې ډير ځله د سرب لرونکي وي. له خپل ډاکټر سره وغږيږئ، لکه:



- طبيعي دارو درمل — روښانه نارنجي، زير، يا د گيډي د درد يا نورو مرضونو لپاره سپين پودر
- سينگار — کچل، کالي، رانجه، يا سوندر
- خواړه يا مصاله، لکه چپلين يا کورکمند

دغه توکي د سرپو درلودونکي دي — د خپلو ماشومانو څخه يې لري وساتئ:

- د کب نيونې د رسي وزن (لنگر)
- د سرپو مرمي
- د سرپو ليم (قلعی)

## لازيات معلومات

شي يا اړيکه ونيسئ: [www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb) ته لار

