ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਜਾਂ ਤਿੜਕ ਰਹੇ ਪੇਂਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖੁਆਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਧੂੜ-ਰਹਿਤ ਰੱਖੋ
- ਕਦੇ ਵੀ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਰੇਗਮਾਰ ਨਾਲ ਨਾ ਰਗੜੋ, ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖਕੇ ਨਾ ਖੁਰਚੋ, ਬਿਜਲਈ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਂਡਬਲਾਸਟ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨੰਗੀ ਧੂੜ ਨੂੰ ਢਕ ਦਿਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਦਾ ਹੈ
- ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਾਇਦਾਨ ’ਤੇ ਪੂੰਝੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ-ਹੱਥ ਧੋ ਲਓ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਹੇਠ ਨਹਾ ਲਓ

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ

- ਉਹਨਾਂ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਪੁਰਾਣੇ ਹਨ, ਘਸ ਗਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਛੋਟ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਲਏ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਰੇਹੜੀਆਂ-ਫੜ੍ਹੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਲਏ ਹਨ, ਜੋ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹਨ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ. ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਅਜ਼ਾਰਕੋਨ, ਗਰੇਟਾ, ਜਾਂ ਪੇਅ-ਲੂ-ਆਹ ਵਰਗੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਉਪਚਾਰ, ਰਵਾਇਤੀ ਚੀਨੀ ਉਪਚਾਰ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਉਪਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿੱਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਪਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਕੁਝ ਰਵਾਇਤੀ ਮੇਕ-ਅੱਪ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਹਲ ਜਾਂ ਸੁਰਮੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿੱਕਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ. ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਚਮਕੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਉਪਲਾਈਨਜ਼ ਅਤੇ ਹਲਦੀ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਹਿਣਿਆਂ, ਮੱਛੀਆਂ ਫੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਸਿੰਕਰਾਂ, ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦਿਓ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨਾ ਲਾਉਣ ਦਿਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖੋ **www.cdph.ca.gov/programs/clppb**, ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਲੈੱਡ ਪੋਆਜ਼ਿਨਿੰਗ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:

10/19 CDPH CHILDHOOD LEAD POISONING PREVENTION BRANCH CLPPB-2034 Punjabi

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਸ-ਪਾਸ ਸਿੱਕਾ ਹੈ?

ਸਿੱਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ’ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਕਾ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਣਾ, ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਿਮਾਰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰਾਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਵਿਚਰਦੇ।

ਸਿੱਕੇ ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਸਿੱਕੇ ਵਾਸਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ ਹੈ।

1 ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਕਾ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ...

ਤਿੜਕ ਰਹੇ ਪੇਂਟ ਵਿੱਚ

ਅਜ਼ਾਰਕੋਨ, ਗਰੇਟ, ਜਾਂ ਪੇ-ਲੂਹ-ਆਹ ਵਰਗੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ

ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਾਂ, ਚਮੜੀ, ਜੁੱਤਿਆਂ, ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ

ਗੋਲੀਆਂ (ਪਿਸਤੌਲ ਆਦਿ ਦੀਆਂ) ਅਤੇ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਸਿੰਕਰਾਂ ਵਿੱਚ

ਕੁਝ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਵਿੱਚ

ਕੁਝ ਗਹਿਣਿਆਂ ਵਿੱਚ
https://dtsc.ca.gov/toxics-in-products/lead-in-jewelry/

ਕੁਝ ਕੈਂਡੀਆਂ ਵਿੱਚ
www.cdph.ca.gov/Programs/CEH/DFDCS/Pages/FDBPrograms/FoodSafetyProgram/LeadInCandy.aspx

ਨੰਗੀ ਧੂੜ ਵਿੱਚ

ਰਵਾਇਤੀ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਹਲ, ਸੁਰਮਾ, ਜਾਂ ਸਿੰਧੂਰ

ਕੁਝ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚ

ਘਰੇਲੂ ਧੂੜ ਵਿੱਚ

ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ. ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਚਮਕੀਲੇ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ