ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਸਿੱਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਈ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਕਾ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਣਾ, ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਸਰ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰਾਂ ਵਾਂਗ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਂਟ ਕੀਤੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਨਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੇ ਪੇਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੇਂਟ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਟੁੱਟ ਕੇ ਧੂੜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧੂੜ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਧੂੜ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖੁਆਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਹੋਵੇ:

- **ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ**(ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਚੀਜ਼, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਪਾਲਕ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਕਸਟਰਡ, ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦੇ ਟੋਰਟਿੱਲਾ)
- **ਲੋਹ ਤੱਤ** (ਬੀਫ, ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ, ਆਂਡੇ, ਪਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੁਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਫਲ਼ੀਆਂ, ਵਾਧੂ ਲੋਹ ਤੱਤ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ, ਟੋਫੂ, ਕੋਲਾਰਡ, ਕੇਇਲ, ਅਤੇ ਹਰੀ ਰਾਈ)
- **ਵਿਟਾਮਿਨ C** (ਸੰਤਰੇ, ਟਮਾਟਰ, ਨੀਂਬੂ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ, ਰਸ ਭਰੀਆਂ, ਪਪੀਤਾ, ਮਿਸ਼ਰੀਕੰਦ, ਅਤੇ ਬ੍ਰੋਕਲੀ)

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹ ਤੱਤ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ C ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਮੈਕਸੀਕੋ, ਚੀਨ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਕੈਂਡੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਹਨ।

ਸਿੱਕੇ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ ਹੈ**ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ**ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਿੱਕੇ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ।
- **ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ 1 ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।** 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਧੂੜ-ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ। ਫਰਸ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਗਿੱਲਾ ਪੋਚਾ ਮਾਰੋ, ਖਿੜਕੀ ਦੀਆਂ ਬਰੂਹਾਂ ਉੱਤੇ ਗਿੱਲਾ ਪੋਚਾ ਮਾਰੋ, ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧੋਵੋ। ਘਰੇਲੂ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲੋ। ਇਹ ਧੂੜ ਵਿਚਲੇ ਸਿੱਕੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਉਸ ਪੇਂਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤਿੜਕ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉੱਤਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੰਘੂੜਿਆਂ, ਪਲੇ-ਪੈੱਨਾਂ, ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਪੇਂਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਂਟ ਦੀਆਂ ਛਿਲਤਾਂ ਅਤੇ ਧੂੜ ਵਿਚਲੇ ਸਿੱਕੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕਦੇ ਵੀ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਰੇਗਮਾਰ ਨਾਲ ਨਾ ਰਗੜੋ, ਸੁੱਕਾ ਨਾ ਰਗੜੋ, ਜੋਰਦਾਰ ਯੰਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਛਿੜਕਾਓ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦ ਤਕ ਇਸਨੂੰ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੇਂਟ ਤੋਂ ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਧੂੜ ਫੈਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗੈਸੋਲੀਨ ਅਤੇ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਧੂੜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿੱਕਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨੰਗੀ ਧੂੜ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਘਾਹ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੌਦਿਆਂ, ਛਿਲਕੇ, ਬੱਜਰੀ, ਜਾਂ ਕੰਕਰੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਧੂੜ ਵਿਚਲਾ ਸਿੱਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੁੱਤੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੈਰਦਾਨ 'ਤੇ ਪੂੰਝ ਦਿਓ। ਇਹ ਧੂੜ ਵਿਚਲੇ ਸਿੱਕੇ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਾਰ ਅੰਦਰ ਵੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ**ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਹੱਥ-ਮੂੰਹ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਹੇਠ ਨਹਾਓ।** ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਸਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- **ਪੇਂਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ**
- **ਰੇਡੀਏਟਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ**
- **ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂ ਰਿਸਾਈਕਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ**

ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਉਸ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ, ਵਾਲ਼ਾਂ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਅਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ

ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਣੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਜਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋਜਦ ਤਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਹਿਣੇ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਉਣ ਦਿਓ। ਕੁਝ ਗਹਿਣਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਗਹਿਣਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਤਕ ਕਿ "Lead Free" ("ਸਿੱਕਾ ਮੁਕਤ") ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿੱਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- **ਕੁਦਰਤੀ ਉਪਚਾਰ —** ਪੇਟ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਚਮਕੀਲੇ ਸੰਤਰੀ, ਪੀਲੇ, ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪਾਊਡਰ
- **ਸ਼ਿੰਗਾਰ —**ਦਾ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਹਲ, ਖਲੀ, ਸੁਰਮਾ, ਜਾਂ ਸਿੰਧੂਰ
- **ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇ,** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੱਪਲੀਨ ਜਾਂ ਹਲਦੀ

ਇਹਨਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ — ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ:

- **ਮੱਛੀ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਕਾਂਟੇ**
- **ਗੋਲੀਆਂ**
- **ਧੁੰਦਲਾ ਕੱਚ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ**

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਪਣੇ ਪੇਂਟ, ਗਮਲਿਆਂ ਜਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਲਈ **ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਲੈੱਡ ਪੋਆਇਜ਼ਨਿੰਗ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ(Childhood Lead Poisoning Prevention Program) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ**।ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, **www.cdph.ca.gov/programs/clppb** 'ਤੇ ਜਾਓ

CHILDHOOD LEAD POISONING PREVENTION BRANCH

CDPH