کیا آپ اپنے پرانے گھر میں پینٹ یا تعمیری اصلاح کا کام کرا رہے ہیں؟

سیسے سے ہونے والی زہر آلودگی سے اپنے کنبہ کی حفاظت کریں

1978 سے قبل تعمیر شدہ گھروں کے پینٹ میں سیسے ہو سکتے ہیں۔

اپنے گھر کے پینٹ کو اکھاڑنے یا رگڑ کر صاف کرنے سے گریز کریں، سوائے اس کے جب آپ کو پتہ ہو کہ اس میں سیسہ نہیں ہے۔

پرانے پینٹ کو اکھاڑنے یا رگڑ کر صاف کرنے کی وجہ سے سیسے پر مشتمل خطرناک گرد وغبار پیدا ہو سکتا ہے

گرد وغبار میں پایا جانے والا سیسہ نو عمر بچوں کے لئے انتہائی خطرناک ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے سیسے سے ہونے والی زہر آلودگی ہو سکتی ہے۔ سیسہ کسی نو عمر بچے کے دماغ، اعصاب اور گردوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ سیسے سے ہونے والی زہر آلودگی کسی نو عمر بچے کے لئے سیکھنے، توجہ دینے اور درست برتاؤ کرنے کے عمل کو انتہائی دشوار بنا سکتی ہے۔

آپ اور آپ کا کنبہ سیسے پر مشتمل گرد وغبار کو نگل سکتا ہے یا سانس کے ذریعہ اندر لے سکتا ہے

آپ سوکھی حالت میں پینٹ اکھاڑ نے یا رگڑ کر صاف کرنے کے دوران سیسے پر مشتمل گرد وغبار کو سانس کے ذریعہ اندر لے سکتے ہیں۔ آس پاس موجود دیگر لوگ بھی اسے سانس کے ذریعہ اندر لے سکتے ہیں۔

ہوا میں موجود سیسے پر مشتمل گرد وغبار آپ کے کھانے پینے کی چیزوں میں گر سکتا ہے۔

سیسے پر مشتمل گرد وغبار آپ کے بچے کے جسم میں اس وقت داخل ہو سکتا ہے جب وہ ایسی اشیاء کو اپنے منہ میں رکھیں گے جن پر سیسے پر مشتمل گرد غبار پڑا ہو، جیسے اس کے کھلونے یا ہاتھ۔

سیسے کے لئے اپنے پینٹ کی جانچ کرائیں

آپ کے گھر کے پینٹ میں سیسہ ہے یا نہیں ہے یہ جاننے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ اس کی جانچ کرائی جائے۔ جانچ سے متعلق معلومات کے لئے، درج ذیل ویب سائٹ پر جائیں
www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/CLPPB/Pages/home_test.aspx

اپنے کنبہ کو سیسے سے محفوظ رکھیں

CA ریاست سے سند یافتہ سیسے سے متعلق پیشہ ور کی خدمات حاصل کریں۔ ان ٹھیکیداروں کو آپ کے گھر میں سیسے کی جانچ کرنے اور اسے بحفاظت نکالنے کے لئے خاص طور پر تربیت دی گئی ہے۔ کوئی سند یافتہ سیسے سے متعلق پیشہ ور تلاش کرنے کے لئے، www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/CLPPB/Pages/LRChire_lead_prof.aspx پر جائیں یا **1-800-597-LEAD (5323)** پر کال کریں۔

ر چوصر ہکنف CAسےسیسہتفایدنسااکتسایر ے متعلق پیشہ ر سھگر میس ںیہ کآپےیہ اس کو نکال کستا ہے،کالگ ہتپاکےور ا س ھگ ں کطواسوتمرمیکرئلےھکرے ئگےمتامپتملازم ےے اروڈھیکیےکک ان ں کےہ ئلیے ر روریاستہائے متحدہاپےہ س ک دوران ری ماحولیاتی تحفکظی ایجنسی کی جانب سے کاکمے س لاؤیھ کو ں کرویسسوپےصلوظنمےئل ےکےنکاحتشدہ ترید بنیاید تربیت کا ئلے،ےکےنحامل کوئی یکیھٹدار تکلاشر ہوا http://cfpub.epa.gov/flpp/searchrrp_firm.htm پر جائیں یا **1-800-424-LEAD (5323)** پر کال کریں۔

اگر آپ کے پاس کسی ٹھیکیدار کو ملازم رکھنے کا منصوبہ نہیں ہے تو اپنے کام کے دوران سیسے پر مشتمل گرد وغبار کی روک تھام میں مدد کے لئے ان مفید مشوروں پر عمل کریں:

کام شروع کرنے سے پہلے

- کام کی جگہ سے وہ تمام چیزیں ہٹا دیں جو آپ ہٹا سکتے ہوں، جیسے چٹائیاں، پردے، فرنیچر، کھلونے، کپڑے، جوتے، اور کھانے پینے کی چیزیں۔

- اندرونی اور بیرونی دونوں طرح کے کاموں کے لئے پلاسٹک کی بھاری چادریں لگا دیں۔ فرش، بڑے فرنیچر، کھیل کود کے اسٹرکچرز، آس پاس کی بیرونی سطحوں، جیسے گھاس یا کنکریٹ کو ڈھک دیں۔
- ہیٹر یا ایئر کنڈیشنر کا سوئچ بند کر دیں۔

فرش، اندرونی چھت یا دیواروں میں خالی جگھوں کو پلاسٹک لگا کر بند کر دیں۔

- دروازے کی گزرگاہ سے کام کی جگہ تک اوپر پلاسٹک کی چادر لگا کر ایک پردہ بنا دیں۔
- کام کے مخصوص کپڑے پہن لیں اور انہیں دیگر تمام کپڑوں سے علیحدہ رکھیں۔

اپنے کام کے دوران

بچوں اور حاملہ خواتین کو کام کی جگہ سے دور رکھیں۔

- پینٹ کو رگڑ کر صاف کرنے اور اکھاڑنے سے پہلے تمام سطحوں کو پانی سے بھگونے کے لئے ایک اسپرے بوتل کا استعمال کریں۔
- کام کی جگہ سے دور سیسے پر مشتمل گرد وغبار لے کر جانے سے احتراز کریں:
  – اپنے کام والے کپڑوں اور جوتوں کو پہنے ہونے کی حالت میں کام کی جگہ سے باہر نہ جائیں۔
  – کام کے مخصوص کپڑوں اور جوتوں کو اتار دیں اور فرنیچر پر بیٹھنے، بچوں کے ساتھ کھیلنے، کھلونوں یا دیگر اشیاء کو ہاتھ لگانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھو لیں۔
- کام کی جگہ پر کھانے پینے اور سگریٹ نوشی سے باز رہیں۔ کام کے لئے مخصوص کپڑوں اور جوتوں کو اتار دیں، اپنے ہاتھوں کو دھوئیں اور کھانے پینے یا سگریٹ نوشی سے پہلے کام کی جگہ کو چھوڑ دیں۔

کام کرنے کے بعد

- کام کی جگہ کو روزانہ صاف کر دیں۔
  – پینٹ کی پپڑیوں کو بھگونے کے لئے کسی اسپرے بوتل کا استعمال کریں۔ پلاسٹک کی چادر کو اندر کی طرف دھیان سے موڑ دیں اور اسے کسی اچھی طرح بند تھیلے میں رکھ دیں۔ اگر آپ کے پینٹ میں سیسے ہیں تو تھیلے کو اپنے مقامی گھریلو خطرناک کچروں کے پروگرام میں لے جائیں:

https://dtsc.ca.gov/universalwaste/household-hazardous-waste/.

  – الماریوں، کاؤنٹروں، فرشوں، اور دیگر سطحوں کو صاف کرنے کے لئے پانی اور ہر مقصد کے لئے استعمال ہونے والے کلینر کا استعمال کریں۔
- کام کے مخصوص کپڑوں اور جوتوں کو نکال لیں اور انہیں ایک تھیلے میں رکھ دیں۔ کام کے مخصوص کپڑوں کی دھلائی اپنے کنبہ کے دیگر کپڑوں سے علیحدہ کریں۔
- کام ختم کرنے کے فوراً بعد جلد از جلد نہا لیں اور اپنے بالوں کو دھو لیں۔
- جب تک آپ صفائی کا کام مکمل نہ کرلیں، بچوں اور حاملہ خواتین کو کام کی جگہ میں داخل ہونے کی اجازت نہ دیں۔

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کا بچہ یا کنبے کا کوئی اور فرد سیسے کی زد میں رہا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے سیسے سے ہونے والی زہر آلودگی کی جانچ کرنے کو کہیں۔

بچپن میں سیسے سے ہونے والی زہر آلودگی سے متعلق مزید معلومات کے لئے، www.cdph.ca.gov/programs/clppb پر جائیں یا **1-510-620-5600** پر کال کریں۔

CDPH
CHILDHOOD LEAD POISONING PREVENTION BRANCH

Urdu

Repainting or Fixing Up Your Older Home?

Protect Your Family from Lead Poisoning

Homes built before 1978 may have lead in the paint.

Do not scrape or sand paint on your home unless you know it does not have lead in it.

Scraping and sanding old paint can create dangerous lead dust

Lead in dust is very harmful to young children and can cause lead poisoning. Lead can harm the brain, nerves, and kidneys of a young child. Lead poisoning can make it very hard for a young child to learn, pay attention, and behave.

You and your family can swallow or breathe in lead dust

You can breathe in lead dust while dry scraping or sanding. Others nearby can breathe it in too.

Lead dust in the air can fall down into your food and drinks.

Lead dust can get into your child's body when they put things in their mouth that have lead dust on them, like their toys or hands.

Have your paint tested for lead

The only way to know if your home has lead in the paint is to have it tested. For information about testing, go to www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/CLPPB/Pages/home_test.aspx.

Keep your family safe from lead

Hire a CA State Certified lead professional. These contractors are specially trained to test for lead in your home and safely remove it. To find a certified lead professional, go to www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/CLPPB/Pages/LRChire_lead_prof.aspx or call **1-800-597-LEAD (5323)**.

While only CA State Certified lead professionals can find and remove lead from your home, all contractors hired for home repairs must get U.S. Environmental Protection Agency approved training to keep lead from spreading while they work. To find a contractor with this basic training, go to http://cfpub.epa.gov/flpp/searchrrp_firm.htm or call **1-800-424-LEAD (5323)**.

If you do not plan to hire a contractor, follow these tips to help contain lead dust while you work:

Before you work

Remove everything you can from the work area, like rugs, curtains, furniture, toys, clothes, shoes, food, and drinks.

Tape down heavy plastic sheeting for both inside and outside jobs. Cover the floor, big furniture, play structures, and nearby outside surfaces, like grass or concrete.

Turn off the heater or air conditioner.

Tape plastic over vents in the floor, ceiling, or walls.

Make a curtain by taping plastic sheeting over the doorway to the work area.

Put on work clothes and keep them separate from all other clothes.

While you work

Keep children and pregnant women away from the work area.

Use a spray bottle to mist all surfaces with water before and during sanding and scraping.

Avoid tracking lead dust away from the work area:

- Do not leave the work area in your work clothes and shoes.
- Take off work clothes and shoes and wash your hands before sitting on furniture, playing with children, or touching toys or other objects.

Do not eat, drink or smoke in the work area. Take off work clothes and shoes, wash your hands, and leave the work area before eating, drinking, or smoking.

After you work

Clean up the work area daily.

- Use a spray bottle to mist paint chips. Carefully fold plastic sheeting inward and place in a tightly sealed bag. If your paint has lead in it, take the bag to your local household hazardous waste program: https://dtsc.ca.gov/universalwaste/household-hazardous-waste/.

- Use water and an all-purpose cleaner to clean the shelves, counters, floors, and other surfaces.

Remove work clothes and shoes and store them in a bag. Wash work clothes separately from the rest of your family's laundry.

Shower and wash your hair as soon as you finish working.

Do not let children or pregnant women into the work area until you have cleaned it up.

If you think that your child or other family member has been around lead, ask your doctor to test for lead poisoning.

For more information on childhood lead poisoning, go to www.cdph.ca.gov/programs/clppb or call **1-510-620-5600**.

CHILDHOOD LEAD POISONING PREVENTION BRANCH

CDPH