

Protect your child from LEAD



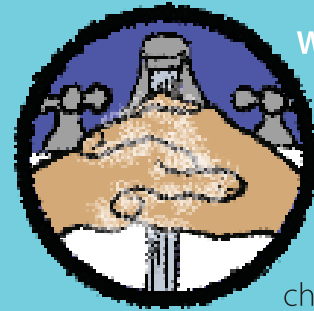
Lead can be found in many places inside and outside your home.

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

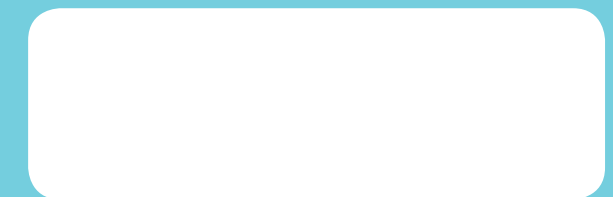


These items have lead in them — keep them away from your child:

lead fishing sinkers
lead bullets
lead solder

More Information

Go to www.cdph.ca.gov/programs/clppb or contact:



سیسے سے اپنے بچے / اپنی بچی کی حفاظت کریں



سیسہ آپ کے گھر کے اندر اور باہر بہت ساری جگہوں پر پایا جا سکتا ہے۔

سیسہ آپ کے بچے / کی بچی کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ سیسہ کسی بچے / بچی کے دماغ کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ سیسے سے ہونے والی زہر آلودگی بچوں کے لئے سیکھنے، توجہ دینے اور درست برتاؤ کرنے کے عمل کو دشوار بنا سکتی ہے۔ سیسے کی زہر آلودگی کے شکار زیادہ تر بچے نہ تو بیمار نظر آتے ہیں، نہ ہی اس جیسی حرکت کرتے ہیں۔

اپنے کنبہ کو سیسے سے محفوظ رکھنے کے لئے یہ اقدامات کریں۔

اپنے بچے / اپنی بچی کا خیال رکھنا

اپنے بچے / اپنی بچی کو پینٹ کی ہوئی سطحیں چبانے نہ دیں، نہ ہی پینٹ کے ٹکڑے کھانے دیں۔ بعض پرانے پینٹ میں سیسہ موجود ہوتا ہے۔ پرانا ہونے کے بعد پینٹ ٹوٹ کر گرد بن جاتا ہے۔ یہ گرد آپ کے گھر میں ہر طرف پھیل جاتی ہے۔



اپنے بچے / اپنی بچی کے ہاتھوں اور کھلونوں کو کثرت سے دھویا کریں۔ کھانے اور سونے سے قبل ہمیشہ ہاتھوں کو دھوئیں۔ سیسے کی گرد اور دھول ان ہاتھوں اور کھلونوں میں چپک سکتی ہے جنہیں بچے اپنے منہ میں رکھتے ہیں۔

اپنے بچے / اپنی بچی کو روزانہ صحت بخش کھانے اور اسٹیکس کھلائیں۔ اپنے بچے / اپنی بچی کو ہر کھانے کے ساتھ ایسے پھل اور سبزیاں دینے کو یقینی بنائیں جو کہ درج ذیل چیزوں پر مشتمل ہوں:



کیلشیم (دودھ، سادہ دہی، بادام دودھ، سویا دودھ، پالک، گوبھی، ٹوفو، پنیر، کیلشیم سے بھر پور اناج)

آئرن (بیف، چکن، فیل مرغ، انڈے، پکائی ہوئی سوکھی پھلیاں، بادام، کاجو، مونگ پھلی، پیٹھے کا بیج، آلو، دلیا)

وٹامن سی (سنترے، ٹماٹر، ٹومیٹوز، لیموں، شملہ مرچ، جامنی رنگ کی بند گوبھی، پیپتا، مصری قند، بروکلی)

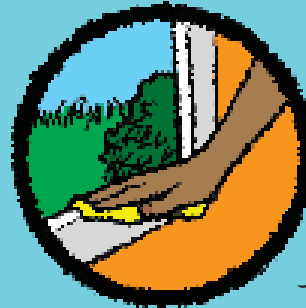
کیلشیم، آئرن اور وٹامن C آپ کے بچے کو سیسے کے ضرر سے محفوظ رکھتے ہیں۔

اپنے بچے / اپنی بچی کو مٹھائیاں دینے سے احتراز کریں۔ امریکہ کے باہر کی کچھ مٹھائیوں میں سیسہ ملا ہوتا ہے۔ تازہ پھل اور سبزیاں، بغیر چربی والے گوشت، سالم اناج اور دودھ کی مصنوعات آپ کے بچے / کی بچی کے لئے کہیں زیادہ صحت مند اختیارات ہیں۔

اپنے بچے / اپنی بچی کے ڈاکٹر سے سیسے کی جانچ سے متعلق بات کریں۔

آپ کے گھر کے اندر اور باہر

پکانے یا پینے کے لئے استعمال کرنے سے قبل پانی کو بہنے دیں یہاں تک کہ ٹھنڈا محسوس ہونے لگے (عام طور پر کم از کم 30 سیکنڈ تک)۔ پکانے، پینے یا (اگر استعمال کرتے ہوں تو) بے بی فارمولہ کے لئے پانی ہمیشہ ٹھنڈے پانی کی ٹوٹی سے استعمال کریں۔ اگر پانی کو گرم کرنے کی ضرورت ہو تو ٹھنڈے پانی کی ٹوٹی سے پانی نکالیں اور اسٹوو پر یا مائیکرو ویو میں پانی گرم کریں۔



اپنے گھر کو صاف ستھرا اور گرد و غبار سے پاک رکھیں۔ فرش پر پونچھا لگائیں، کھڑکی کے نچلے تختہ کو گیلے کپڑے سے پونچھیں، اکثر تمام سطحوں کو ویکيوم کریں اور دھوئیں۔ اس سے گرد و غبار میں موجود سیسہ گھر کے اندر نہیں پھیلتا ہے۔

فرنیچر کو ایسے پینٹ سے دور رکھیں جو اکھڑا ہوا ہو یا اکھڑ کر نکل رہا ہو۔ بچوں کے پالنے، کھیل پلنگڑی، بستر اور اونچی کرسیوں کو بیکار پینٹ سے دور رکھیں۔ یہ پینٹ کے ٹکڑوں اور گرد میں موجود سیسے کو آپ کے بچے / کی بچی سے دور رکھتا ہے۔



پینٹ کو ہر گز نہ جھاڑیں، نہ ہی سوکھی حالت میں اکھاڑیں، نہ پاور واش کریں یا نہ ہی ریت اڑائیں سوائے اس کے کہ اس کی جانچ ہو گئی ہو اور اس میں سیسہ موجود نہ ہو۔

گیسولین اور فیکٹریوں میں موجود سیسے کے سابقہ استعمال کی وجہ سے بھی آپ کے گھر کے آس پاس سیسے والی گرد ہو سکتی ہے۔

باہر اس جگہ پر ننگی دھول کو ڈھک دیں جہاں پر آپ کا بچہ کھیلتا / کی بچی کھیلتی ہے۔ گھاس یا دیگر نباتات، چھال، کنکر، یا کنکریٹ کا استعمال کریں۔ یہ دھول میں موجود سیسے کو آپ کے بچے سے دور رکھتا ہے۔

اندر داخل ہونے سے پہلے جوتے اتار لیں یا انہیں پائیدان پر رگڑ کر صاف کر لیں۔ یہ دھول میں موجود سیسہ کو باہر رکھتا ہے۔

اگر آپ سیسے والی چیزوں کے ساتھ کام کرتے ہیں تو کام کے کپڑے اور جوتے تبدیل کر لیں، اور کار میں داخل ہونے یا گھر جانے سے قبل ہاتھ منہ دھو لیں یا غسل کر لیں۔ متعدد کام کی جگہوں پر سیسہ:



پینٹنگ اور تعمیر نو کی سائٹیں

ریڈیٹیٹر مرمت کی دکانیں

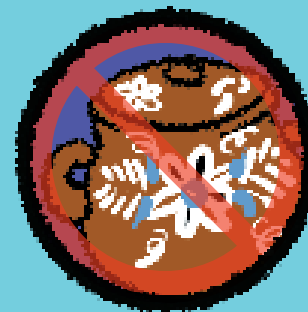
ایسی جگہیں جو بیٹریاں بناتی ہیں

یا انہیں ری سائیکل کرتی ہیں

اپنے آجر سے یہ بتانے کی درخواست کریں کہ آیا آپ سیسے والی چیزوں کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ بچے جلد پر، بالوں میں، کپڑوں پر، اور جوتوں میں، اور کار میں گھر لائی گئی سیسے کی دھول کے زہر سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

وہ چیزیں جو آپ خریدتے اور استعمال کرتے ہیں

ٹوٹی دار مٹکوں یا بڑی بوتلوں یا ایسی ڈشوں اور برتنوں کے استعمال سے اجتناب کریں جو پرانے ہوں، ٹوٹے ہوئے ہوں، یا یادگاری ہوں، جنہیں ڈسکاؤنٹ مارکیٹ یا کباڑی بازار سے حاصل کیا گیا ہو، جو کرسٹل کے بنے ہوں، ہاتھ کے بنے ہوں یا امریکہ کے باہر تیار کئے گئے ہوں، سوائے اس کے کہ ان کی جانچ کی گئی ہو اور اس میں سیسہ نہ ملا ہو۔



اپنے بچے / اپنی بچی کو زیورات یا کھلونے منہ میں نہ رکھنے دیں۔ بعض زیورات اور کھلونوں میں سیسہ موجود ہوتا ہے۔ یہ بتانے کا کوئی طریقہ نہیں ہے کہ آیا زیورات اور کھلونوں میں سیسہ موجود ہے یا نہیں۔ حتیٰ کہ وہ اشیاء جن پر ”سیسہ سے پاک“ ہونے کی علامت لگی ہو ان میں بھی سیسہ موجود ہو سکتا ہے۔

درآمد شدہ ایسی مصنوعات استعمال کرنے سے قبل جن میں اکثر سیسہ ملا ہوتا ہے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں، جیسے

قدرتی علاج معالجے

— چمکیلے رنگ کا سنترا،

زرد یا سفید پاؤڈر پیٹ درد

یا دیگر بیماریوں کے لئے

میک-اپ — کاجل، کھلی،

سرمہ، یا سندور

کھانا اور مصالحہ جات،

جیسے چیولنس (ٹڈیاں) یا

بلدی



درج ذیل چیزوں میں سیسہ ملا ہوتا ہے — انہیں اپنے بچے / اپنی بچی سے دور رکھیں:

ماہی گیری میں استعمال ہونے والے سیسے کے سنکرز (ڈوبک)

سیسے کی گولیاں

سیسے کے سولڈر

مزید معلومات کے لئے

www.cdph.ca.gov/programs/clppb پر جائیں یا

درج ذیل سے رابطہ کریں:

