ਲੀਡ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ

ਤੁਸੀਂ ਲੀਡ ਨੂੰ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੀਡ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੀਡ ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਵਰਗੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲੀਡ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ? ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

ਪੇਂਟ

- ☐ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੁੱਟਦੇ ਜਾਂ ਉੱਤਰਦੇ ਹੋਏ ਪੇਂਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

1978 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੀਡ-ਅਧਾਰਤ ਪੇਂਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉੱਤਰ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਕੇ ਧੂੜ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਪੇਂਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ 'ਤੇ ਧੂੜ ਜੰਮ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਧੂੜ

- ☐ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਧੂੜ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ।

ਲੀਡ ਦੀ ਧੂੜ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੀਡ ਪੇਂਟ, ਜਾਂ ਉਦਯੋਗਿਕ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਗੈਸ ਤੋਂ ਹੋਏ ਲੀਡ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸ਼ੌਂਕ ਵਜੋਂ ਲੀਡ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਿੱਟੀ

- ☐ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਨੰਗੀ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਪੌਦਿਆਂ, ਘਾਹ, ਰੁੱਖ ਦੀ ਛਿੱਲ ਜਾਂ ਬੱਜਰੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।

ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਲੀਡ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੀਡ ਦੀ ਧੂੜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ

- ☐ ਲੀਡ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਫਿਲਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ☐ ਪੀਣ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ (ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਾਊਡਰ) ਲਈ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈਪਾਂ ਅਤੇ ਫਿਕਸਚਰ ਵਿੱਚ ਲੀਡ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਰਵਾਇਤੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

- ☐ ਕੋਹਲ (kohl), ਸੁਰਮਾ (surma), ਸਿੰਦੂਰ (sindoor), ਅਜ਼ਾਰਕਨ (azarcon), ਗ੍ਰੇਟਾ (greta) ਅਤੇ ਪੇ-ਲੂ-ਆਹ (pay-loo-ah) ਵਰਗੇ ਰਵਾਇਤੀ ਮੇਕਅਪ, ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ

- ☐ ਅਜਿਹੇ ਦਰਾਮਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੀਡ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੈਪੁਲਿਨਜ਼ (ਸੁੱਕੇ ਟਿੱਡੇ), ਸੁੱਕੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਇਮਲੀ ਅਤੇ ਹਲਦੀ।

ਮੱਛੀ ਫੜਨ ਦੇ ਸਿੰਕਰ ਅਤੇ ਗੋਲੀਆਂ

- ☐ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੀਡ ਵਾਲੇ ਮੱਛੀ ਫੜਨ ਦੇ ਸਿੰਕਰ ਜਾਂ ਲੀਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੇਸਿੰਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਬਰਤਨ

- ☐ ਘਸੇ ਹੋਏ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣੇ ਜਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੀਡ ਲਈ ਜਾਂਚ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

CDPH California Department of Public Health

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਵੇਖੋ go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਦਸੰਬਰ 2024 • © 2024, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (California Department of Public Health)