وګورئ چې سرب شته کنه په خپل کور او شاوخوا کې

تاسو سرب لیدلی نه شئ، خو کېدای شي چې دا د کور دننه او بهر په ګنډو ځایونو کې موجود وي. سرب ستاسو ماشوم ته په ګنډو لارو زیان رسولای شي. زیاتره هغه ماشومان چې د سربو زهریت لري، نه ناروغ ښکاري او نه هم د ناروغۍ نښې څرګندوي. ایا ستاسو په کور یا شاوخوا کې د سربو له دې احتمالي سرچینو کومې شته؟ د لاندې لېست په کارولو سره یې وڅېړئ:

رنګ

☐ ماشومان د ټوټې شوې یا پرېوتې رنګ څخه لیرې ساتئ.

کوم کورونه چې د 1978 نه مخکې جوړ شوي وي، اټکل کېږي چې سرب لرونکی رنګ ولري. دغه رنګ ټوټې ټوټې کېږي، رانړېږي او په دوړو بدلېږي. ماشومان کېدای شي د رنګ دغه ټوټې وخوري، یا یې په لوبتکو دغه دوړې ولګي.

دوړه

☐ د فرشونو یا سطحو د پاکولو پر وخت لمده ټوکر کاروئ، څو دوړې هوا ته خپرې نه شي.

د سربو دوړې کېدای شي ستاسو په کور کې د سربو له رنګ یا د صنعتي ځایونو او د الوتکو د سون توکو له ککړتیا څخه پیدا شي. که څوک د کار یا شوق په توګه د سربو سره بوخت وي، نو دا هم کېدای شي کور ته انتقال کړي.

خاورې

☐ د خپل ماشوم لاسونه تل ومینځئ او لوڅه خاوره د بوټو، واښو، د ونو د پوستکي یا وړو ډبرو په وسیله پټه کړئ.

سرب کېدای شي د ګنډو چاپېریالي سرچینو له امله په خاوره کې موجود وي. که ماشومان په خاوره کې لوبې کوي، د سربو دوړې د هغوی په لاسونو لګیدلی شي.

اوبه

☐ د اوبو د پاکولو لپاره داسې فلټر کاروئ چې د سربو د لرې کولو تصدیق لري.

☐ د څښکلو، پخلي او ماشوم د فارمول لپاره یخې اوبه وکاروئ.

په ځینو کورونو کې کېدای شي په پایپونو او نلونو کې سرب وي، چې دا بیا ستاسو اوبو ته داخلېدای شي. د نورو معلوماتو لپاره د خپلې اوبو د ادارې سره اړیکه ونیسئ.

دودیز کاسمیټکس او درملنې

☐ د دودیز سینګار، پوډرو یا درملنې، لکه، لکه: رانجه، سرمه، سندور، آزارکون، ګریتا او پې-لو-اَ، کارولو مخکې د خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ.

ځینې خواړه او مصالحې

☐ د هغه وارداتي خوړو او مصالحو څخه ځان وساتئ چې کېدای شي سرب ولري، لکه: چاپولینز (وچ شوې خواړه)، وچ مرچ، املی او زردچوبه (مصالحه).

د کب نیولو د سیسکو ګولۍ او مرمۍ

☐ خپل ماشوم د سربو د کب نیولو له سیسکو ګولیو، یا د سربو له مرمیو او خولیو لرې ساتئ.

د ختو جوړ شوي او عامه لوښې

☐ د داسې لوښو د کارولو څخه ډډه وکړئ چې زاړه شوې وي، لاسي جوړ شوې وي، یا د امریکا له بهر څخه راوړل شوي وي، پرته له دې چې د سربو لپاره ازمویل شوي وي.

د نورو معلوماتو لپاره
LeadFreeKids/go.cdph.ca.gov
ته لاړ شئ یا اړیکه ونیسئ:

دسمبر 2024 • © 2024، د کالیفورنیا د عامې روغتیا اداره

CDPH
California Department of Public Health