

IS YOUR CHILD AT RISK FOR LEAD POISONING?

CHECK FOR LEAD IN AND AROUND YOUR HOME:



- **Paint:** Move your child's things away from and safely repair chipping paint.
- **House Dust:** Wet wipe or mop surfaces to remove dust and dirt. Do not let your child chew on windowsills or other surfaces.
- **Bare Dirt:** Cover bare dirt outside where your child plays.
- **Vinyl Mini-Blinds:** Replace old vinyl mini-blinds and do not let your child chew on them.



- **Plumbing Materials:** Tap water is more likely to have lead if plumbing materials, including solder or service lines, contain lead. Reduce potential exposure to lead in tap water by running water until it feels cold and only drawing from the cold tap for cooking, drinking, or baby formula (if used).
- **Water From Wells:** The only way to know if your water has lead is to have it tested.

Learn more about water testing: www.epa.gov/lead/protect-your-family-exposures-lead#testdw



- **Dishes, Pots, & Water Crock:** Avoid using dishes, pots, and water crocks 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.



- **Food & Spices:** Avoid imported foods and brightly colored spices that might have lead in them, like chapulines and turmeric.
- **Candies:** Avoid recalled candies: www.cdph.ca.gov/Programs/CEH/DFDCS/Pages/FDBPrograms/FoodSafetyProgram/LeadInCandy.aspx



- **Traditional Make-Up & Traditional Remedies:** These products often have lead in them: surma, azarcon, greta, pay-loo-ah. Talk to your doctor before using these or other traditional make-up or remedies (e.g., brightly colored powders, traditional Chinese or Ayurvedic remedies).



- **Toys:** Check toys for peeling paint and wash them often. Old or vinyl toys are more likely to have lead. Avoid recalled toys: www.cpsc.gov
- **Jewelry:** Do not let your child suck on or play with jewelry. Learn more: <https://dtsc.ca.gov/toxics-in-products/lead-in-jewelry/>



- **Lead Fishing Sinkers & Lead Bullets:** Do not let your child touch lead fishing sinkers or lead bullets or casings.
- **Lead Solder:** Keep your child away from activities that use lead solder, like welding, or stained glass or jewelry making.



- **Take-Home Lead:** Avoid taking lead home from work or hobbies. If you work with lead, change out of work clothes and shoes and wash up before getting in your car or going home.
- **Home Repair/Improvement Projects:** Do not scrape or sand paint on your home unless you know your paint does not have lead in it.

For more information, go to www.cdph.ca.gov/programs/clppb, or contact:



کیا آپ کا بچہ سیسے کی زہر آلودگی کے خطرے کی زد میں ہے؟ اپنے گھر میں اور اس کے آس پاس سیسہ چیک کریں۔

<ul style="list-style-type: none"> □ پینٹ: اپنے بچے کی چیزیں مرمت والی کچی پینٹ سے دور اور بحفاظت منتقل کر دیں۔ □ گھریلو دھول: دھول اور گرد کو ہٹانے کے لیے اوپری سطحوں کو گیلے پونچھے یا صافی سے صاف کریں۔ اپنے بچے کو کھڑکی کی سلوں یا دیگر اوپری حصوں کے اوپر نہ چبانے دیں۔ □ کھلی گرد: باہر میں جہاں پر آپ کا بچہ کھیلتا ہے وہاں کی کھلی گرد کو ڈھک دیں۔ □ وینائل مٹی بلانٹرز: پرانے مٹی بلانٹرز کو بدل دیں اور اپنے بچے کو اس کے اوپر نہ چبانے دیں۔ 	
<ul style="list-style-type: none"> □ نل سازی کے ساز و سامان: نلکے کے پانی میں سیسہ ہونے کا زیادہ امکان ہے اگر نل سازی کے ساز و سامان، بشمول سولڈر اور سروس لائنز میں، سیسہ شامل ہو۔ بہتا ہوا پانی جب تک ٹھنڈا محسوس نہ ہو تب تک اسے بہا کر اور پکانے، پینے یا بے بی فارمولہ (اگر استعمال کیا جاتا ہو تو) کے لیے ٹھنڈے پانی کے نلکے سے ہی پانی نکال کر نلکے کے پانی میں موجود سیسے کی ابتلاء کو کم کریں۔ □ کنوین کا پانی: آپ کے پانی میں سیسہ ہے یا نہیں اسے جاننے کا واحد طریقہ اس کی جانچ کروانا ہے۔ <p>پانی کی جانچ کے بارے میں اس پر مزید جانیں: www.epa.gov/lead/protect-your-family-exposures-lead#testdw</p>	
<ul style="list-style-type: none"> □ ڈشز، مٹکے اور پانی کے کوزے: ایسی ڈشز، مٹکے اور پانی کے کوزے استعمال کرنے سے پرہیز کریں جو پھٹے ہوئے یا قدیم ہوں، کسی چھوٹے پر یا کبڑی بازار سے خریدے ہوئے ہوں، بلور کے بنے ہوئے ہوں، ہاتھ کے بنے ہوئے یا امریکہ سے باہر کے بنے ہوئے ہوں یا ان کی جانچ کر لی گئی ہو اور ان میں سیسہ نہ ہو۔ 	
<ul style="list-style-type: none"> □ غذا اور مسالے: برآمد کردہ غذاؤں اور ہلکے رنگ والے ایسے مسالوں سے پرہیز کریں جن میں سیسہ ہو سکتا ہو، جیسے چپولین (chapulines) اور ہلدی۔ □ قندیوں: پرانی قندیوں سے پرہیز کریں۔ <p>www.cdph.ca.gov/Programs/CEH/DFDCS/Pages/FDBPrograms/FoodSafetyProgram/LeadInCandy.aspx</p>	
<ul style="list-style-type: none"> □ روایتی میک اپ اور روایتی تدابیر: ان پروڈکٹس میں اکثر و بیشتر سیسہ ہوتا ہے: سرمہ، ازرکان (azarcon)، گریٹا (greta)، پے لو آہ (pay-loo-ah)۔ ان دیگر روایتی میک اپ یا تدابیر (جیسے ہلکے رنگ کے پاؤڈر، روایتی چینی یا ایورویک تدابیر) کو استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کر لیں۔ 	
<ul style="list-style-type: none"> □ کھلونے: اکھڑے ہوئے پینٹ کے مدنظر کھلونوں کی جانچ کر لیں اور انہیں اکثر و بیشتر دھوئیں۔ پرانے اور وینائل والے کھلونوں میں سیسہ ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ پرانے کھلونوں سے پرہیز کریں: www.cpsc.gov □ زیور: اپنے بچے کو زیور کو چوسنے یا اس سے کھیلنے نہ دیں۔ <p>مزید جانیں: https://dtsc.ca.gov/toxics-in-products/lead-in-jewelry/</p>	
<ul style="list-style-type: none"> □ سیسہ والی مچھلی پکڑنے کے اسٹیکرز اور سیسے والے بلیٹس: اپنے بچے کو سیسہ والی مچھلی پکڑنے کے اسٹیکرز یا سیسے والے بلیٹس یا ان کے خول کو نہ چھونے دیں۔ □ سیسہ والا سولڈر: اپنے بچے کو ایسی سرگرمیوں سے دور رکھیں جس میں سیسے والا سولڈر استعمال ہوتا ہے، جیسے ویلڈنگ یا دھبہ دار سیسہ یا زیور سازی۔ 	
<ul style="list-style-type: none"> □ سیسہ لے کر گھر آنا: دفتر یا پسندیدہ مشغلوں سے سیسہ لے کر گھر آنے سے پرہیز کریں۔ اگر آپ سیسے کے ساتھ کام کرتے ہیں تو اپنی کار میں داخل ہونے یا گھر جانے سے پہلے کام سے باہر والے کپڑے اور جوتے تبدیل کر لیں اور دھلائی کر لیں۔ □ گھر کی مرمت/درستگی والے پروجیکٹس: اپنے گھر میں موجود پینٹ کو نہ کھرچیں نہ اس پر ریگ مال چلائیں جب تک آپ کو یہ معلوم نہ ہو کہ آپ کے پینٹ میں سیسہ نہیں ہے۔ 	

مزید معلومات کے لیے، www.cdph.ca.gov/programs/clppb پر جائیں یا اپنے مقامی چائلڈ بوڈ لیڈ پوائزنینگ پریونشن پروگرام (Childhood Lead Poisoning Prevention Program) کو کال کریں:



CHILDHOOD
LEAD POISONING
PREVENTION
BRANCH

