Protect Your Child from Lead

Lead can hurt your child.

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.

Lead Inside and Outside Your Home

Keep lead dust and dirt from spreading in the house by wet washing surfaces like windowsills and floors often and removing shoes before entering your home.

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. The use of lead-based paint was not banned until 1978.

Lead can get into your water from lead-lined or galvanized pipes. To reduce risk of lead in water, let water run until it feels cold before using it for cooking, drinking, or baby formula (if used). If water needs to be heated, use cold tap water and heat it on the stove or in a microwave.

Lead air emissions from sources like leaded aviation gas, factories, and the past use of lead in gasoline may be in the air or dirt around your home.

Consider using air purifiers with a HEPA filter. Cover bare dirt outside where your child plays with grass or other plants, bark, gravel, or concrete. This keeps lead in the dirt away from your child.

If you work with lead, change out of work clothes and shoes, and wash up or shower before getting in a car or going home.

Lead is in many workplaces:

- Painting and remodeling
- Radiator repair
- Battery recycling
- Shooting ranges

Ask your employer if you work with lead. Children can be poisoned from lead dust brought home on skin, hair, clothes and shoes, and in the car.

Lead in 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.

Keep jewelry away from children. Some jewelry has lead. Even items marked "Lead Free" can have lead in them.

Talk to your doctor before using imported products that can have lead in them such as:

- **Home remedies**: brightly colored powders for stomachache or other illnesses
- **Make-up and ceremonial powders**: 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

Taking Care of Your Child

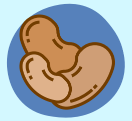
Ask your child's doctor for a blood lead test at one and two years old if your child is in a program such as Medi-Cal, WIC[1], Head Start, or other similar programs. If your child is not in one of these programs, ask your child's doctor about their risk of lead exposure.

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.

[1]WIC is the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children

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, yogurt, cheese, soy milk, spinach, corn tortillas
- **Iron:** Beef, chicken, eggs, turkey, dried beans, iron-fortified multi-grain cereals, tofu, collards, kale, mustard greens
- **Vitamin C:** Oranges, tomatoes, limes, bell peppers, berries, papaya, broccoli

Calcium, iron, and vitamin C help keep lead from hurting your child.

For more information, visit **go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids** or contact:

CDPH California Department of Public Health

CLPPB 2/2024

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਸੀਸਾ (ਲੇਡ) ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਅਸਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਣਾ, ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਸਰ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰਾਂ ਵਾਂਗ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਸੀਸਾ (ਲੇਡ)

ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੁੱਤੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਧੂੜ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।

ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਪੇਂਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜੋ ਭੁਰ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉੱਖੜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੰਘੂੜਿਆਂ, ਪਲੇਪੈਨਾਂ, ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਪੇਂਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਂਟ ਦੀਆਂ ਛਿਲਤਾਂ ਅਤੇ ਧੂੜ ਵਿਚਲੇ ਸਿੱਕੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕਦੇ ਵੀ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਰੇਗਮਾਰ ਨਾਲ ਨਾ ਰਗੜੋ, ਸੁੱਕਾ ਨਾ ਉਖਾੜੋ, ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਸੈਂਡਬਲਾਸਟ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦ ਤਕ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ (ਲੇਡ) ਨਹੀਂ ਹੈ। 1978 ਤੱਕ ਸਿੱਕੇ-ਅਧਾਰਤ ਪੇਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਗਈ ਸੀ।

ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਲਾਈਨਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਗੈਲਵੇਨਾਈਜ਼ਡ ਪਾਈਪਾਂ ਤੋਂ ਸੀਸਾ (ਲੇਡ) ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਪੀਣ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ (ਜੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲਈ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਗਣ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਠੰਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਠੰਡੇ ਟੂਟੀ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਟੋਵ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰੋ।

ਸਿੱਕੇ ਵਾਲੀ ਏਵਿਏਸ਼ਨ ਗੈਸ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸੋਲੀਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਨਿਕਾਸ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਵਾ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

HEPA ਫਿਲਟਰ ਵਾਲੇ ਏਅਰ ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਬਾਹਰ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਨੰਗੀ ਧੂੜ ਨੂੰ ਘਾਹ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪੌਦਿਆਂ, ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀਆਂ ਛਿਲਤਾਂ, ਬਜਰੀ, ਜਾਂ ਕੰਕਰੀਟ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਧੂੜ ਵਿਚਲਾ ਸੀਸਾ (ਲੇਡ) ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਹੱਥ-ਮੂੰਹ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ। ਸੀਸਾ (ਲੇਡ) ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਪੇਂਟਿੰਗ ਅਤੇ ਰੀਮਾਡਲਿੰਗ
- ਰੇਡੀਏਟਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ
- ਬੈਟਰੀ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ
- ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਰੇਂਜਾਂ

ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਉਸ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ, ਵਾਲਾਂ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ (ਲੇਡ) ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ

ਅਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੌਕਸ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਘਸੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਹੋਣ, ਛੂਟ 'ਤੇ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋਣ, ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਣ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹੋਣ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ (ਲੇਡ) ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਗਹਿਣਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਕੁਝ ਗਹਿਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ (ਲੇਡ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ "Lead Free" (ਸੀਸਾ (ਲੇਡ) ਮੁਕਤ) ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੀਸਾ (ਲੇਡ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਆਯਾਤ ਕੀਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ (ਲੇਡ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- **ਘਰੇਲੂ ਉਪਚਾਰ:** ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗ ਦਾ ਪਾਊਡਰ
- **ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਲਈ ਅਤੇ ਰਸਮੀ ਪਾਊਡਰ:** ਕੋਹਲ, ਖਲੀ, ਸੁਰਮਾ, ਜਾਂ ਸਿੰਦੂਰ
- **ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇ:** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੈਪੁਲਿਨ ਜਾਂ ਹਲਦੀ

ਇਹਨਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ (ਲੇਡ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ — ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ:

- ਸਿੱਕੇ ਵਾਲੇ ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਸਿੰਕਰ
- ਸਿੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ
- ਸਿੱਕੇ ਵਾਲਸ ਸੋਲਡਰ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Medi-Cal, WIC[1], ਹੈੱਡ ਸਟਾਰਟ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਅਤੇ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

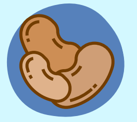
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਂਟ ਕੀਤੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਚਬਾਉਣ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਦੀਆਂ ਛਿਲਤਾਂ ਖਾਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੇ ਪੇਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ (ਲੇਡ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੇਂਟ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਟੁੱਟ ਕੇ ਧੂੜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧੂੜ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

[1]WIC ਔਰਤਾਂ, ਨਵਜਾਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਪੈਸ਼ਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟਲ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਧੂੜ ਅਤੇ ਮੈਲ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ 'ਤੇ ਚਿਪਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖੁਆਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹਨ:

- **ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ:** ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਪਾਲਕ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਟੌਰਟਿਲਾ
- **ਆਇਰਨ:** ਬੀਫ, ਚਿਕਨ, ਆਂਡੇ, ਟਰਕੀ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਬੀਨਜ਼, ਆਇਰਨ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਮਲਟੀ-ਗ੍ਰੇਨ ਸੀਰੀਅਲ, ਟੋਫੂ, ਕੋਲਾਰਡਸ, ਕੇਲ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ
- **ਵਿਟਾਮਿਨ C:** ਸੰਤਰੇ, ਟਮਾਟਰ, ਨੀਂਬੂ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਰਸ ਭਰੀਆਂ, ਪਪੀਤਾ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ



ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ C ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids
'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

CDPH California Department of Public Health

CLPPB (Punjabi) 2/2024