

# 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

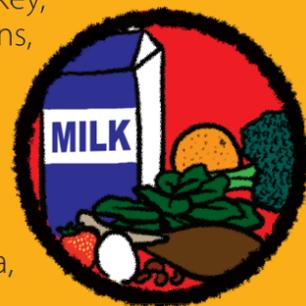
**Do not let your child chew on painted surfaces or eat paint chips.** Some old paint has lead in it. When paint gets old, it breaks down into dust. This dust spreads all around your home.



**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 vegetables, and foods with lots of:

- **calcium** (milk, yogurt, cheese, soy milk, spinach, calcium-enriched orange juice, low-fat custard, and corn tortillas)
- **iron** (beef, chicken, turkey, eggs, cooked dried beans, iron-fortified cereals, tofu, collards, kale, and mustard greens)
- **vitamin C** (oranges, tomatoes, limes, bell peppers, berries, papaya, jicama, and broccoli)



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

**Avoid giving your child sweets.** Some candies from Mexico, China, and other places outside the US have lead in them. Fresh fruits and vegetables, lean meats, and dairy products are healthier choices for your child.

Talk to your child's doctor about testing for lead.

- **The only way to know** if your child has lead in his or her body is for your child to get a blood test for lead.
- **Most children get tested at 1 and 2 years old.** Some children over 2 also need to get tested.

### Inside and Outside Your Home

**Keep your home clean and dust-free.**

Wet mop floors, wet wipe windowsills, vacuum, and wash all surfaces often. Use household cleaner and rinse with clean water. 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. Lead dust from paint can spread and poison your family, pets, and neighbors.



**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

**Do not use dishes or pots made outside the U.S. for food or drinks** unless they have been tested and do not have lead in them.



**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.

**Do not use imported products that may 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:**

- **fishing sinkers**
- **bullets**
- **supplies for making stained glass**

### More Information

**Call your local Childhood Lead Poisoning Prevention Program to find out about testing your paint, pots, or dishes, or for other questions about childhood lead poisoning. For information online, go to [www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb)**

# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ



## ਸਿੱਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਈ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਕੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਣਾ, ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਸਰ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰਾਂ ਵਾਂਗ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

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

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੌਣ ਕੀਤੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਬਾਉਣ ਨਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਪੌਣ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੇ ਪੌਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੌਣ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਟੁੱਟ ਕੇ ਧੂੜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧੂੜ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਧੂੜ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖੁਆਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਹੋਵੇ:

- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਚੀਜ਼, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਪਾਲਕ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੁਸ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਕਸਟਰਡ, ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦੇ ਟੋਰਟਿੱਲਾ)
- ਲੋਹ ਤੱਤ (ਬੀਫ, ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ, ਆਂਡੇ, ਪਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੁਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਵਾਧੂ ਲੋਹ ਤੱਤ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ, ਟੇਫ, ਕੋਲਾਰਡ, ਕੋਇਲ, ਅਤੇ ਹਰੀ ਰਾਈ)
- ਵਿਟਾਮਿਨ C (ਸੰਤਰੇ, ਟਮਾਟਰ, ਨੀਂਬੂ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ, ਰਸ ਭਰੀਆਂ, ਪਪੀਤਾ, ਮਿਸ਼ਰੀਕੰਦ, ਅਤੇ ਬ੍ਰੋਕਲੀ)



ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹ ਤੱਤ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ C ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਮੈਕਸੀਕੋ, ਚੀਨ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਕੈਂਡੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਹਨ।

ਸਿੱਕੇ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ ਹੋਇਆ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਿੱਕੇ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ 1 ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਧੂੜ-ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ। ਫਰਸ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਗਿੱਲਾ ਪੋਚਾ ਮਾਰੋ, ਖਿੜਕੀ ਦੀਆਂ ਬਰੂਹਾਂ ਉੱਤੇ ਗਿੱਲਾ ਪੋਚਾ ਮਾਰੋ, ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧੋਵੋ। ਘਰੇਲੂ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲੋ। ਇਹ ਧੂੜ ਵਿਚਲੇ ਸਿੱਕੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।



ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਉਸ ਪੌਣ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤਿੜਕ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉੱਤਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੰਝੂੜਿਆਂ, ਪਲੇ-ਪੈਂਟਾਂ, ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਪੌਣ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੌਣ ਦੀਆਂ ਛਿਲਤਾਂ ਅਤੇ ਧੂੜ ਵਿਚਲੇ ਸਿੱਕੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕਦੇ ਵੀ ਪੌਣ ਨੂੰ ਰੇਗਮਾਰ ਨਾਲ ਨਾ ਰਗੜੋ, ਸੁੱਕਾ ਨਾ ਰਗੜੋ, ਜੋਰਦਾਰ ਯੰਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਛਿੜਕਾਓ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦ ਤਕ ਇਸਨੂੰ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੌਣ ਤੋਂ ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਧੂੜ ਫੈਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗੈਸੋਲੀਨ ਅਤੇ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਧੂੜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿੱਕਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨੰਗੀ ਧੂੜ ਨੂੰ ਢਕ ਦਿਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਘਾਹ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੌਦਿਆਂ, ਛਿਲਕੇ, ਬੱਜਰੀ, ਜਾਂ ਕੰਕਰੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਧੂੜ ਵਿਚਲਾ ਸਿੱਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੁੱਤੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੈਰਦਾਨ 'ਤੇ ਪੁੰਝ ਦਿਓ। ਇਹ ਧੂੜ ਵਿਚਲੇ ਸਿੱਕੇ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਾਰ ਅੰਦਰ ਵੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਹੱਥ-ਮੂੰਹ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਹੇਠ ਨਹਾਓ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਸਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਪੌਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ
- ਰੇਡੀਏਟਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂ ਰਿਸਾਈਕਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਕੇ ਦੇ 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।

## ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਅਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ

ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਣੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਜਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋਂ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਹਿਣੇ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਉਣ ਦਿਓ। ਕੁਝ ਗਹਿਣਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਗਹਿਣਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਤਕ ਕਿ "Lead Free" ("ਸਿੱਕਾ ਮੁਕਤ") ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿੱਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਕੁਦਰਤੀ ਉਪਚਾਰ — ਪੌਣ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਚਮਕੀਲੇ ਸੰਤਰੀ, ਪੀਲੇ, ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪਾਊਡਰ
- ਸਿੰਗਾਰ — ਦਾ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਹਲ, ਖਲੀ, ਸੁਰਮਾ, ਜਾਂ ਸਿੰਧੂਰ
- ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੌਪਲੀਨ ਜਾਂ ਹਲਦੀ



ਇਹਨਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ — ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ:

- ਮੱਛੀ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਕਾਂਟੇ
- ਗੋਲੀਆਂ
- ਧੁੰਦਲਾ ਕੱਚ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਪਣੇ ਪੌਣ, ਗਮਲਿਆਂ ਜਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੁਸ਼ਟਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਲੈੱਡ ਪੋਆਇਜ਼ਨਿੰਗ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Childhood Lead Poisoning Prevention Program) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, [www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb) 'ਤੇ ਜਾਓ

