

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

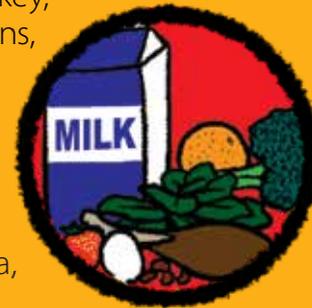
Do not let your child chew on painted surfaces or eat paint chips. Some old paint has lead in it. When paint gets old, it breaks down into dust. This dust spreads all around your home.



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



سیسے

سے اپنے بچے / اپنی بچی کی حفاظت کریں



سیسہ آپ کے گھر کے اندر اور باہر بہت ساری جگہوں پر پایا جا سکتا ہے۔

سیسہ آپ کے بچے / کی بچی کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ سب سے کسی بچے / بچی کے دماغ کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ سب سے سے ہونے والی زہر آلودگی بچوں کے لئے سیکھنے، توجہ دینے اور درست برتاؤ کرنے کے عمل کو دشوار بنا سکتی ہے۔ سب سے کی زہر آلودگی کا شکار ہونے زیادہ تر بچے بیمار نظر نہیں آتے، نہ ہی اس جیسی حرکت کرتے ہیں۔

اپنے کنبہ کو سب سے سے محفوظ رکھنے کے لئے یہ اقدامات کریں۔

اپنے بچے کا خیال رکھنا

اپنے بچے کو پینٹ کی ہونی سطحیں چبانے نہ دیں، نہ ہی پینٹ کے ٹکڑے کھانے دیں۔ بعض پرانے پینٹ میں سب سے موجود ہوتا ہے۔ پرانا ہونے کے بعد پینٹ ٹوٹ کر گرد بن جاتا ہے۔ یہ گرد آپ کے گھر میں ہر طرف پھیل جاتی ہے۔

اپنے بچے / اپنی بچی کے ہاتھوں اور کھلونوں کو کثرت سے دھویا کریں۔ کھانے اور سونے سے قبل ہمیشہ ہاتھوں کو دھوئیں۔

سیسے کی گرد اور دھول ان ہاتھوں اور کھلونوں میں چپک سکتی ہیں جنہیں بچے اپنے منہ میں رکھتے ہیں۔



اپنے بچے / اپنی بچی کو روزانہ صحت بخش کھانے اور اسٹیکس کھلائیں۔ اپنے بچے / اپنی بچی کو سبزیوں اور ایسی غذائیں دینے کو یقینی بنائیں جن میں درج ذیل چیزوں کی مقدار زیادہ ہو:

کیلشیم (دودھ، دہی، پنیر، سویا دودھ، پالک کا ساگ، کیلشیم سے بھر پور سنترے کا رس، کم چکنائی والا کسٹرد، اور مکنی کی روٹیاں)

آئرن (بب، مرغ، ٹرکی، انڈے، پکائی ہوئی خشک پھلیاں، ایسے اناج جن کے آئرن محفوظ ہوں، ٹوفو، کرم کلا، کیل (ایک قسم کی گوبھی)، اور سرسوں کا ساگ)

وٹامن C (سنترے، ٹماٹر، لیموں، شملہ مرچ، بیریاں، پینٹا، جکاما، اور بروکولی)

کیلشیم، آئرن اور وٹامن C آپ کے بچے کو سب سے کے ضرر سے محفوظ رکھتے ہیں۔

اپنے بچے / اپنی بچی کو مٹھائیاں دینے سے احتراز کریں۔ میکسیکو، چین اور امریکہ کے باہر کی کچھ جگہوں کی کینڈیز میں سب سے موجود ہوتا ہے۔ تازہ پھل اور سبزیوں، بغیر چربی والے گوشت، اور دودھ کی مصنوعات آپ کے بچے / کی بچی کے لئے کہیں زیادہ صحت مند اختیارات ہیں۔



اپنے بچے / بچی کے ڈاکٹر سے سب سے کی جانچ سے متعلق بات کریں۔

یہ جاننے کا واحد طریقہ کہ آیا آپ کے بچے یا بچی کے جسم میں سب سے موجود ہے یہ ہے کہ آپ کے بچے / کی بچی کی سب سے کے لئے خون کی ایک جانچ کرائی جائے۔

1 اور 2 سال کی عمر میں اکثر بچوں کی جانچ کی جاتی ہے۔ 2 سال سے زیادہ عمر کے کچھ بچوں کی بھی جانچ کرانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ کے گھر کے اندر اور باہر

اپنے گھر کو صاف ستھرا اور گرد و غبار سے پاک رکھیں۔

فرش پر پونچھا لگانیں، کھڑکی کے نچلے تختے کو گیلے کپڑے سے پونچھیں، اکثر تمام سطحوں کو ویکلیم کریں اور دھوئیں۔ گھریلو کلینر کا استعمال کریں اور صاف پانی سے رگڑ کر صاف کریں۔ اس سے گرد و غبار میں موجود سب سے گھر کے اندر نہیں پھیلتا ہے۔



فرنیچر کو ایسے پینٹ سے دور رکھیں جو اکھڑا ہوا ہو یا اکھڑ کر نکل رہا ہو۔ بچوں کے پالنے، کھیل پلنگڑی، بستر اور اونچی کرسیوں کو بیکار پینٹ سے دور رکھیں۔ یہ پینٹ کے ٹکڑوں اور گرد میں موجود سب سے کو آپ کے بچے سے دور رکھتا ہے۔

پینٹ کو ہر گز نہ جھاڑیں، نہ سوکھی حالت میں اکھاڑیں، نہ پاور واش کریں یا نہ ہی ریت اڑائیں یہاں تک کہ اس بات کی جانچ ہو گئی ہو کہ اس میں سب سے موجود نہیں ہے۔ پینٹ سے خارج شدہ سب سے کی گرد پھیل کر آپ کے کنبہ، پالتو جانوروں اور ہمسایوں میں زہر پھیلا سکتی ہے۔

گیسولین اور فیکٹریوں میں موجود سب سے کے سابقہ استعمال کی وجہ سے بھی آپ کے گھر کے ارد گرد سب سے پر مشتمل گرد ہو سکتا ہے۔



باہر اس جگہ پر ننگی دھول کو ڈھک دیں جہاں پر آپ کا بچہ کھیلتا / کی بچی کھیلتی ہے۔ گھاس یا دیگر نباتات، چھال، کنکر، یا ٹھوس چیز کا استعمال کریں۔ یہ دھول میں موجود سب سے کو آپ کے بچے سے دور رکھتا ہے۔



اندر داخل ہونے سے پہلے جوتے اتار لیں یا انہیں پاپوش پر رگڑ کر صاف کر لیں۔ یہ دھول میں موجود سب سے کو باہر رکھتا ہے۔

اگر آپ سب سے والی چیزوں کے ساتھ کام کرتے ہیں تو کام کے کپڑے اور جوتے تبدیل کر لیں، اور کار میں داخل ہونے یا گھر جانے سے قبل ہاتھ منہ دھو لیں یا غسل کر لیں۔ متعدد کام کی جگہوں پر سب سے:

پینٹ اور دوبارہ ماڈل کی جانے والی جگہیں ریڈیو ریسیور کی دوکانیں ایسی جگہیں جو بیٹریاں بناتی ہیں یا انہیں ری سائکل کرتی ہیں

اپنے آجر سے یہ بتانے کی درخواست کریں کہ آیا آپ سب سے والی چیزوں کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ بچے جلد پر، بالوں میں، کپڑوں پر، اور جوتوں میں، اور کار میں گھر لانی گئی سب سے کی دھول کے زہر سے متاثر ہو سکتے ہیں۔



وہ چیزیں جو آپ خریدتے اور استعمال کرتے ہیں

کھانے یا پینے کے لئے ایسی ڈشوں اور برتنوں کا استعمال نہ کریں جنہیں امریکہ سے باہر تیار کیا گیا ہو، سوائے اس کے کہ ان کی جانچ ہو گئی ہو اور ان میں سب سے نہ پایا گیا ہو۔

اپنے بچے / اپنی بچی کو زیورات یا کھلونے منہ میں نہ رکھنے دیں۔ بعض زیورات اور کھلونوں میں سب سے موجود ہوتا ہے یہ بتانے کا کوئی طریقہ نہیں ہے کہ آیا زیورات اور کھلونوں میں سب سے موجود ہے۔ حتیٰ کہ وہ اشیاء جن پر "سیسہ سے پاک" ہونے کی علامت لگی ہو ان میں بھی سب سے موجود ہو سکتا ہے۔



در آمد شدہ ایسی مصنوعات کا استعمال نہ کریں جن میں سب سے موجود ہو، جیسے:

قدرتی علاج معالجے — چمکیلے رنگ کا سنتر، زرد یا سفید پاؤڈر پیٹ درد یا دیگر بیماریوں کے لئے میک-اپ — کاجل، کھلی، سرمہ، یا سندور کھانا اور مصالحہ جات، جیسے چیپولنس (تڈیاں) یا بلدی

ان اشیاء میں سب سے پایا جاتا ہے — انہیں اپنے بچے / بچی سے دور رکھیں:

ماہی گیری کے کانٹے چھڑے رنگ دار شیشہ بنانے کی چیزیں

مزید معلومات

