

Protect your child from LEAD



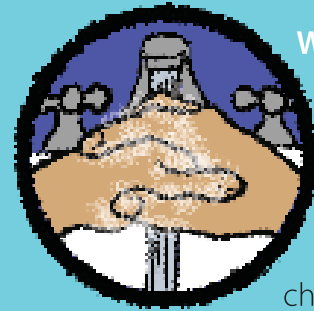
Lead can be found in many places inside and outside your home.

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 fruit and vegetables with every meal, and foods that have:

- **calcium** (milk, plain yogurt, almond milk, soy milk, spinach, kale, tofu, cheese, calcium-fortified cereals)
- **iron** (beef, chicken, turkey, eggs, cooked dried beans, almonds, cashews, peanuts, pumpkin seeds, potatoes, oatmeal)
- **vitamin C** (oranges, tomatoes, tomatillos, limes, bell peppers, purple cabbage, papaya, jicama, and broccoli)



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

Avoid giving your child sweets. Some candies from outside the USA have lead in them. Fresh fruit and vegetables, lean meats, whole grains and dairy products are healthier choices for your child.

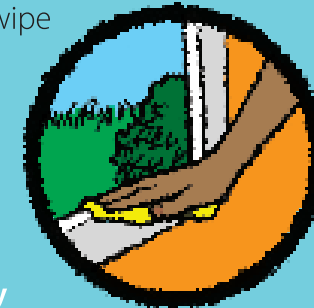
Talk to your child's doctor about testing for lead.

Inside and Outside Your Home

Let water run until it feels cold (usually at least 30 seconds) before using it for cooking or drinking. Always use water from the cold tap for cooking, drinking, or baby formula (if used). If water needs to be heated, draw water from the cold water tap and heat the water on the stove or in a microwave.

Keep your home clean and dust-free.

Wet mop floors, wet wipe windowsills, vacuum, and wash all surfaces often. 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.



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.

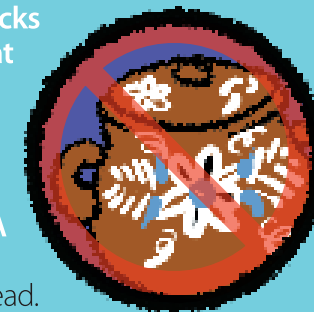
Change out of work clothes and shoes, and wash up or shower before getting in a car or going home if you work with lead. Lead is in many workplaces:

- 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

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.



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.

Talk to your doctor before using imported products that often 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

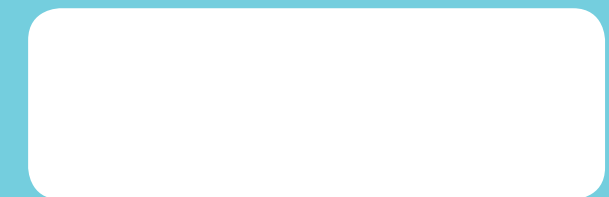


These items have lead in them — keep them away from your child:

- lead fishing sinkers
- lead bullets
- lead solder

More Information

Go to www.cdph.ca.gov/programs/clppb or contact:



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਬਚਾਓ



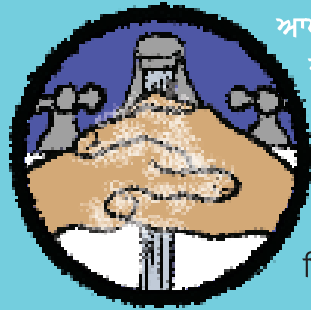
ਸਿੱਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਕਾ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਣਾ, ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰਾਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਵਿਚਰਦੇ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮ ਉਠਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਂਟ ਕੀਤੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨਾ ਖਾਣ ਦਿਓ। ਕੁੱਝ ਪੁਰਾਣੇ ਪੇਂਟ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਪੇਂਟ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਟੁੱਟ ਕੇ ਧੂੜ ਕਣ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧੂੜ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਧੂੜ ਅਤੇ ਕਣ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖੁਆਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਖਾਣੇ, ਅਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੋਣ:

- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਦੁੱਧ, ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ, ਬਾਦਾਮ ਦੁੱਧ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਪਾਲਕ, ਕੇਲ, ਟੋਫੂ, ਚੀਜ਼, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਭਰਪੂਰ ਅਨਾਜ)
- ਆਇਰਨ (ਬੀਫ, ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ, ਆਂਡੇ, ਪਕਾਈਆਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਬਾਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ, ਆਲੂ, ਓਟਮੀਲ)
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ (ਸੰਤਰੇ, ਟਮਾਟਰ, ਟਮਾਟਿਲੇ, ਲਾਈਮ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਜਾਮਣੀ ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਪਪੀਤਾ, ਜਿਕਾਮਾ, ਅਤੇ ਬਰੋਕਲੀ)



ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ C, ਸਿੱਕੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ. ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕੈਂਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਹਨ।

ਸਿੱਕੇ ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਤਦ ਤੱਕ ਵਗਣ ਦਿਓ ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਠੰਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ)। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਪੀਣ, ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲੇ (ਜੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਟੂਟੀ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਟੂਟੀ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਲਓ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਟੋਵ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਧੂੜ-ਰਹਿਤ ਰੱਖੋ। ਫਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਗਿੱਲਾ ਪੈਚਾ ਲਗਾਓ, ਬਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਰੂਹਾਂ 'ਤੇ ਗਿੱਲਾ ਪੈਚਾ ਲਗਾਓ, ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ। ਇਹ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਧੂੜ ਵਿਚਲੇ ਸਿੱਕੇ ਨੂੰ ਮਕਾਨ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਤਿੜਕੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਉੱਤਰ ਰਹੇ ਪੇਂਟ ਤੋਂ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

ਘੁੜਿਆਂ, ਪਲੇਅ-ਪੈਨਾਂ, ਬੈਂਡਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਪੇਂਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਹ ਪੇਂਟ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਅਤੇ ਧੂੜ ਵਿਚਲੇ ਸਿੱਕੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।



ਕਦੇ ਵੀ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਰੇਗਮਾਰ ਨਾਲ ਨਾ ਰਗੜੋ, ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖਕੇ ਨਾ ਖੁਰਚੋ, ਬਿਜਲਈ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਂਡਬਲਾਸਟ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਗੈਸੋਲੀਨ ਅਤੇ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਗਿਰਦ ਫੈਲੀ ਧੂੜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿੱਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨੰਗੀ ਧੂੜ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਘਾਹ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੌਦਿਆਂ, ਛਿਲਕੇ, ਬੱਜਰੀ, ਜਾਂ ਕੰਕਰੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਧੂੜ ਵਿਚਲੇ ਸਿੱਕੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਾਇਦਾਨ 'ਤੇ ਪੁੱਥੋ। ਇਹ ਧੂੜ ਵਿਚਲੇ ਸਿੱਕੇ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ-ਹੱਥ ਧੋ ਲਓ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਹੇਠ ਨਹਾ ਲਓ ਸਿੱਕਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਪੇਂਟਿੰਗ ਅਤੇ ਰੀਮਾਡਲਿੰਗ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ
- ਰੇਡੀਏਟਰ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ
- ਉਹ ਸਥਾਨ ਜੋ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਚਮੜੀ, ਵਾਲਾਂ, ਕੱਪੜਿਆਂ, ਅਤੇ ਜੁੱਤਿਆਂ, ਅਤੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੋਂ ਲਿਆਂਦੀ ਧੂੜ ਵਿਚਲੇ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਅਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ

ਉਹਨਾਂ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਪੁਰਾਣੇ ਹਨ, ਘਸ ਗਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਲਏ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਰੇਹੜੀਆਂ-ਫੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਲਏ ਹਨ, ਜੋ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹਨ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ. ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਹਿਣੇ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਉਣ ਦਿਓ। ਕੁੱਝ ਗਹਿਣਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਗਹਿਣਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ “ਸਿੱਕਾ-ਮੁਕਤ” ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕੀਤੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿੱਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਯਾਤ ਕੀਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਕੁਦਰਤੀ ਉਪਚਾਰ — ਪੇਂਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਚਮਕੀਲੇ ਸੰਤਰੀ, ਪੀਲੇ, ਜਾਂ ਸਫੈਦ ਪਾਊਡਰ
- ਮੇਕ-ਅੱਪ — ਕੋਹਲ, ਖਲੀ, ਸੁਰਮਾ, ਜਾਂ ਸਿੰਧੂਰ
- ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਪੂਲਾਈਨਜ਼ ਜਾਂ ਹਲਦੀ



ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ:

- ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਸਿੱਕਰ
- ਸਿੱਕੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ
- ਸਿੱਕੇ ਵਾਲਾ ਸੇਲਡਰ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

www.cdph.ca.gov/programs/clppb 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

