

د سربو له گواښ سره د والدينو د مخ کېدو مخه نيول کېدې شي

سرب له والدينو څخه د هغو نازېرېدلي ماشوم ته لېږدول کېدې شي؛ خو 100% يې مخه نيولې شو

کله چې يوه امېندواره بڼه د سربو له گواښ سره مخ شي؛ د وينې د لوړ فشار، له وخت وړاندې د ماشوم د زيږون، د ماشوم د ودې ورو کولو يا ان د جنين د سقط سبب کېدې شي.

کله چې يو ماشوم تر زيږون وړاندې د سربو له گواښ سره مخ شي، پر دماغي وده يې اغېز کولی شي. د دې د خطرونو په اړه نور معلومات او هغه لارې چارې پيدا کړئ چې د ځان ماشوم لپاره له سربو خوندي پاتې شئ.

د سربو د گواښ ارزونه: ستاسو چمتو کوونکي مشخصي پوښتنې لري چې د دې په مشخصولو کې مرسته ورسره کولی شي چې تاسو د سربو په معرض کې واقع کېدو په خطر کې يئ که نه.

د سربو مسموميت د امېندارۍ پر مهال ستاسو او ستاسو د نازېرېدلي ماشوم لپاره د جدي ستونزو سبب کېدې شي. دلته ځينې گټورې لارښوونې دي چې له تاسو سره د سربو مسموميت پر وړاندې خوندي پاتې کېدو کې مرسته کوي:

- يو متوازن غذايي رژيم ولرئ چې کلسيم او اوسپنه پکې زيات وي (لکه شېډي، مستي، لوبيا او سرخي غوښه).
- ناخوراکي توکي لکه خاوره، خټه او د رنگ ټوټې مه خورئ او مه يې په خوله وهئ.
- که په داسې کور کې اوسېږئ چې له 1978 کال وړاندې جوړ شوی، نو له داسې سيمو يې لرې گرځئ چې بيا جوړونه/تعمير پکې روان وي. د کار پر مهال خاورې او دورې بڼايي سرب ولرئ.
- د داسې محصولاتو له کارولو ډډه وکړئ چې بڼايي په لوړه کچه سرب ولري؛ لکه کوهل، کاجل، رانجه او سيندور.
- له شيرينيو، مصالحو او داسې خوړو ډډه وکړئ چې په نورو هيوادونو کې پيرلو شوي. دا توکي بڼايي سرب ولري.
- د پخلي، خوړو يا خوړو د ذخيره کولو لپاره د واردو شويو خټينو لوبنو له کارولو ډډه وکړئ.
- د داسې خټينو لوبنو له کارولو ډډه وکړئ چې درځ يې کړی وي يا مات شوي وي.
- له داسې دندو او سرگرميو ډډه وکړئ چې بڼايي له سربو سره د مخ کېدو گواښ پکې وي؛ لکه د پل بيا جوړول، د کور رنگول يا نوي کول؛ اتومات يا برينډي بياجوړونې يا له گر مو وسلو، گانو، کلالۍ يا رنگ شويو بڼيښو سره کار کول.
- کله مو چې ماشوم وزېږېږي، بايد د سربو له گواښ سره مخ کېدل يې هر کال له 9 تر 35 مياشتينې معاینه شي.

دلته ورشئ: www.ct.gov/dph/preventlead for more information.

