

# د سرب (لید) د مسمومیت مخنیوی

## سرب چیرته یی؟

- **رنگ:** سرب په هغه رنگ کې موندل کېږي چې د 1978 څخه مخکې جوړ شوي. دا رنگ سناسي کور، دروازو، کړکيو او ډبرو کې په هره رنگ شوي سطح کې موجود کېدی شي.
- **گرد:** سرب لرونکي خاوره يا دوره د هغه رنگ شوي سطحو څخه رامینځته کېږي چې پوستکي کوي يا رژیږي. د بیارنگ کولو يا رغولو په موخه د زور رنگ ریگمال کول هم د سرب لرونکي دورې لامل کېږي.
- **خاوره:** هغه زور رنگ چې د کور څخه بهر رالویږي وي ممکن په خاوره کې سرب پریږدي.
- سرب سرامیک لوخو، کرسنال، د متحده آیالاتو څخه بهر د خوړو قطیو، د اوبو پایپونو، لحیم کاري او اتصالاتو، او ځیني کلیوال کاسمیټیک او کورني توکو هم شتون لري.
- ځیني دندې او مصروفیتونه کولی شي ماشومان او لویان د سربو خطر سره مخ کړي. ځیني مثالونه یې رنگ مالان، د کور رغونکي، نلدوانان، میخانیکي کارکونکي، د پل جوړونکي، د گانو جوړول، سرامیک/کولالي يا رنگ شیشه او د ډزو دننني حدودو ته ورتگ.

## آیا ستاسې ماشوم د سرب د مسمومیت خطر سره مخ دی؟

که تاسې د دې پوښتنو څخه کوم یوه ته د هو ځواب وایاست نو تاسې باید خپل ماشوم معاینه کړئ حتی که ستاسې ماشوم لوی هم وي.

- آیا ستاسې ماشوم په کومه داسې ودانۍ کې اوسېږي یا ډیره لیدنه ورڅخه کوي چې له 1960 څخه مخکې جوړه شوي.

- آیا ستاسې ماشوم کومه داسې ودانۍ کې اوسېږي یا لیدنه ورڅخه کوي چې له 1978 څخه مخکې جوړ شوي او همدا اوس ترمیم یا رغول شوی وي یا رغول کېږي؟

- آیا ستاسې ماشوم داسې ودانۍ کې اوسېږي یا ورڅخه ډیرې وختونه لیدنه کوي چې رنگ یې رژیږي یا خراب شوی وي.

- آیا ستاسې ماشوم د داسې یوه لوی فرد سره ژوند کوي یا لیدنه یې کوي چې د هغه دنده یا مصروفیت د سربو سره مخ کېدل وي؟

- آیا ستاسې کورنی داسې لوخو کې څښاک او خوراک کوي چې د متحده آیالاتو څخه بهر جوړ شوي دي؟

- آیا ستاسې کورنی کورني توکي (درمل) کاروي؟

## یو ماشوم څنگه په سرب مسموم کېږي؟

- د سرب مسمومیت عموماً هغه مهال پېښېږي کله چې یو ماشوم د سرب لرونکي گرد یا خاوره وخورې یا تنفس کړي. ماشومان ممکن د سرب لرونکي رنگ یا خاوري پاتې شوني وخورې چې په سربو کې وي.

## سرب په بدن څه اغیزه کوي؟

- په بدن کې د سرب هیڅ مقدار خوندي دی. هغه زیان چې سرب اړولی شي هغه تلپاتې وي! سرب مغزو ته زیان رسولی شي. دا د ودې، اوریدو زیان او د زده کړې د ستونزو لامل کېدی شي.
- ډیرې ماشومان د سرب د مسمومیت نښې نلري. د سرب د لوړ مسمومیت ځینې نښې د نورو ماشومتوب ناروغیو سره ورته دي، لکه عام زکام یا د غاښونو چیچل.



د کونینکټیکټ د سرب او سالم کورنی پروگرام

حقیقت پانځه

## سرب په بدن څه اغیزه لري؟ (ادامه لري)

- که چیرې د یوې حامله میرمنې شاوخوا سرب شتون ولري، نو هغه یا د هغې نازیریدلی ماشوم ممکن په سرب مسموم شي. سرب مور او د هغې ماشوم ته تلپاتې زیان اړولی شي.

### تاسې څنگه خطر کمولی شئ؟

د سرب ټول خطرونه په خوندي طریقه بدل، جوړ یا اداره کړئ.

#### هغه گامونه چې تاسې د ماشومانو په سرب مسموم کیدو مخنیوي لپاره پورته کولی شئ

- ماشومان او حامله ښځې د سرب د ټولو خطرمنو څخه لیرې وساتئ.
- د کرکیو غاړې او کرکې او فرشونه د لمدې ټوټې یا جارو سره د سرب لرونکي گرد او رنگ پوستکو څخه پاک کړئ. په وچه جارو یا واکيوم بي مه پاکوئ دا نور هم د سرب گرد خپروي.
- هغه ځایونه بند کړئ چې د رنگ پوستکي یا رژیدلي مواد لري. هغه کرکې مه کاروئ چې تراشیدلي رنگ ولري.
- د خپل ماشوم د خوب تخت یا د لوبیدو ساحه داسې خونې ته انتقال کړئ چې هیڅ تراشلی یا پوتکی لرونکیرنگ ونلري. د ننوتلو دروازي دننه او بهر د مینځلو وړ غالی کیردئ.
- مخکې لدې چې خلک کور ته دننه شي خپل بوتان باید بهر وباسي.
- خپل ماشوم (یا اهلي) ژوی مه پریردئ په ککر تیا کې ولوبیري.
- د خپل ماشوم لاسونه، نانځکې او پاسفیر تل پریمینځئ. د لوبیدو، خوړو خوړلو او ویده کیدو څخه مخکې د خپل ماشوم لاسونه پریمینځئ او وچ کړئ.
- د څښاک، پخلي او نور استعمال لپاره د نل څخه یخې اوبه وکاروئ. د کارولو څخه مخکې پریردئ چې 1-2 دقیقې اوبه لارې شي.
- خپل ماشوم ته صحي خواړه او نارۍ ورکړئ. خالي معده د ډکې معدې په پرتله ژر سرب اخلي.

#### هغه گامونه چې لویان یې د خپلو دندو یا مصروفیت څخه د سرب مسمومیت څخه د خپلو خانو یا ماشومانو د مخنیوي

##### لپاره اخیستلی شئ:

- خپل د کار/مصروفیت ځای کې خوراک، څښاک یا سگرېت مه څښئ.
- د خوراک، څښاک یا سگرېت څښلو څخه مخکې خپل لاسونه او مخ و مینځئ.
- کله چې د سرب سره کار کوئ مخنیونکي پوښاک (لکه یو وار مصرف لاسپیلی، خولی، او بوتان) واغونډئ. د NIOSH لخوا تصویب شوی د مصنوعي تنفس دستگاه وکاروئ.
- مخکې لدې چې د کار ساحه پریردئ خپل وینتان او ځان و مینځئ او پاک کالي او بوتان واغونډئ. په پوښاک باندې د گرد پرېښودل ستاسې کور او موټر ککر کولی شي.
- خپل د کار پوښاک او بوتان پوښل شوي پلاستيکي کڅوره کې کیردئ.
- د کار پوښاک د کور د لاندري پرته مختلف لود کې و مینځئ.

### آیا ستاسې ماشوم اړ دی چې د سرب مسمومیت لپاره معاینه شي؟

- هو ټول هغه ماشومان چې شاوخوا یو او دوه کلونه عمر لري، باید د سرب مسمومیت لپاره معاینه شي... دا قانون دی!
- د وینې معاینات به په گوته کړي چې د معاینې پرمهال ستاسې د ماشوم په وینه کې څومره سرب دي. که سطح یې لوړه وي نو ستاسې ماشوم به نورو معایناتو ته اړتیا ولري.
- که ستاسې ماشوم په نورو عمرونو کې د خطر سره مخ وي، نو دغه وختونو کې هم خپل ماشوم معاینه کړئ.

### د کونیکتیکت د سرب او سالم کورنی پروگرام

(860) 509-7299

[www.ct.gov/dph/lead](http://www.ct.gov/dph/lead)

[www.ct.gov/dph/healthyhomes](http://www.ct.gov/dph/healthyhomes)



# د سمو خوړو خوړل د سرب مسمومیت سره مبارزه کې مرسته کوي

د سرب سره بدن داسې چلند کوي چې فکر کوي وسپنه، کیلشیم یا زنک دی. د صحي خوړو خوړل په بدن کې د سرب کمولو کې مرسته کوي.

خپل ماشوم مه پریردئ چې ټوله ورځ وری یا خالي معده اوسي!



## د خوړو پنځه لومړنی ګروپونه

- ډوډی، حبوبات، غله جات
- سبزیجات
- میوه
- شیده او د شیدو محصولات
- غوښه، چرګ، کب، مغذي مواد، او لوبیا



## د کیلشیم له پلوه بډایه خواړه

- شیدې
- ماست
- پنیر (د نارې لپاره، د پخلي لپاره لکه د مکروني او پنیر، پیزا، ټورتیلا، سبزیجاتو پخلي)
- د شیدو څخه جوړ خواړه (فرني، سوپ، آیس کریم، کسټارد)
- سردین یا د قطی سلمان کب (د هډوکو سره)
- شنه سبزیجات (کلم، شنه کولارد، گلپي)



## د زنک له پلوه بډایه خواړه

- چرګ یا فیل مرغ
- غوښه
- کب
- شیدې او پنیر
- کلم، صدف، موسل، چنگاښ
- وچ لوبیا او عدس
- هګی



د کونیکټیکټ د سرب او سالم کورنی پروګرام

حقیقت پانه

## د وسپني له پلوه بډايه خواړه



- سره غوښه، چرک، فيل مرغ او کب
- وسپنه لرونکي گرم او يخ حيوانات
- کلم، صدف يا موسل ( د سوپ يا د پاسټا لپاره د ساس جوړولو لپاره قطی شوي وکاروي)
- د تياره شنو پانو سبزيجات
- وچ لوبيا، سيلايټ پيز، او نور لوبيا (پينټو، سره، نيوي، کيدني، کربانزو)
- هکی
- وچه ميوه

په سبزيجاتو، حيواناتو، لوبيا، مغذي موادو او هگيو کې وسپنه ممکن د بدن لپاره ډيره د کار وړ وي کله چې تاسې ورته خواړو کې د ويتامين سي ډير لرونکي خواړه وخورئ. مالټه، توت، سټرابيري، خټکی، گوپي، کرم، او کچالو ځيني هغه خواړه دي چې ډير ويتامين سي لري.

### سالم مشورې:

- خواړه مه سره کوئ. پاخه يې کړئ يا وي جوش يې کړئ.
- د ډير غوړ لرونکي خواړه مه خورئ. کله چې يې خورئ نو لږ وخورئ.
- ويتامين سي ستاسې د بدن سره مرسته کوي چې وسپنه جذب کړي.
- د 2 کلونو څخه کوچني ماشومان بايد بشپړ شیده وخورې کله چې نور فارمولا يا د سپني شیده نه څښي. ډيري 2 کلن يا لدې لوی ماشومان کولی شي د ټيټ غوړ لرونکي شیده وڅښي. د شيدو سره الرجي لرونکي ماشومان کولی شي توفو، د شنو پانو لرونکي سبزيجات، سردين يا د قطی سلمان کب د کيلشيم د اړتياو لپاره وخورې.
- د لوی ماشومانو يا لويانو په پرتله کوچني ماشومان لږو خورو ته اړتيا لري. ډير فعال خلک د ټولو 5 گروپونو خورو ډيري برخي ته اړتيا لري.

د کونيکټيکت د سرب او سالم کورنی پروگرام

(860) 509-7299

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

[www.ct.gov/dph/lead](http://www.ct.gov/dph/lead)

[www.ct.gov/dph/healthyhomes](http://www.ct.gov/dph/healthyhomes)

