

په ماشومتوب

کې د سربو له امله د مسمومیت څخه مخنیوی



Department of
Health

سرب تر 1978 کال پوري د کور په رنگ کې کارېدل.

هر هغه کور چې تر 1978 کال مخکې جوړ شوی وي، کېدای شي د سربو رنگ ولري.

په Ohio کې د استوګنې ټولو واحدونو تر 67% ډېر تر 1980 کال مخکې جوړ شوي او په ډېر احتمال سره په داخلي او يا بیرونی سطحو کې یو څه سرب لرونکی رنگ ولري.



زموږ ماشوم په وینه کې د سربو ټسټ وکړ

په وینه کې د سربو ټسټ نېټه _____ په _____

نېټه یا تر یادې نېټې پورې باید تایید شي، کچه _____ په _____

نېټه یا تر یادې نېټې پورې باید بیا ځلي ټسټ وشي، کچه _____ په _____

- 4..... خپل ماشوم په سربو سره له مسمومېدو څخه خوندي وساتئ
- 6..... ولي ستاسو ماشوم د سربو تست ته اړتيا لري
- 9..... د سربو د گرد کنترول لپاره د ټول کور پاکول
- 12..... له سربو څخه خوندي بيا رغول
- 14..... په سالمه صحتي غذايي رژيم سره د سربو راکمولو کي مرسته وکړئ
- 16..... سرب او اميندواري
- 17..... د سربو له امله تر زيږون مخکي خطر ارزونه
- 20..... په ماشومتوب کي په سربو سره د مسموميت سرچيني

ډېری ماشومان په خپلو کورونو کې له سربو سره مخ کېږي.
حتی د سربو د گرد کمه اندازه مو ماشوم اغیزمنولی شي.

ښايي ماشوم مو ناروغ ښکاره نه شي یا د ناروغ په ښه عمل ونه لري. ښايي تر ډېر وخت د سربو ستونزې څرګندې نشي، مګر کولی شي اوږدمهاله اغیزې ولری لکه:

- د پاملرنې کمه کچه چې پر زده کړه اغېز کولی شي.
- تر حده زیات فعالیت په ګډون د چلند ستونزې.
- د اورېدو حس له لاسه ورکول.

تر 3 کلونو کم عمره ماشومان له سربو سره د مخ کېدو تر ټولو لوی خطر سره مخ دي، ځکه چې دوی:

- لا هم په چټکۍ سره وده کوي.
- تر لویانو په اسانۍ سره سرب جذبوي.
- په ډېر احتمال سره خپل لاسونه یا شیان په خوله کې اچوي.

سرب هغه مهال بدن ته داخلېږي کله چې ماشومان:

- خپل لاسونه یا نور د سربو گرد لرونکي شیان په خوله کې اچوي.
- د سربو په گرد کې ساه واخلي.

له سربو څخه تر ټولو عام را زیرېدلې خطرونه په لاندې ډول دي:

- د هغو کورونو د رنگ غوڅول او لرې کول چې تر 1978 مخکې جوړ شوي او دغه راز ددغو کورونو گرد.
- د کور د بیا رغولو په بهیر کې یا د کرکيو او دروازو له کارولو څخه د سربو رامنځته شوی گرد.

په سربو سره له مسمومیت څخه خپل ماشوم خوندي وساتئ (ادامه)

نور هغه ځایونه چې سرب پکې پیدا کیږي:

- خاوره یا خټي.
- اوبه (هغه چې په عامه اوبو کې غیر معمولي وي).
- د ماشومانو د لوبو سامان او جواهر.
- دندې لکه ساختماني یا تولیدي یا د خوښي کارونه لکه بڼکار کول او کب نیول.
- تر متحده ایالاتو بهر جوړ شوي خواره او خواره.
- د عامیانه درمل او د سینګاري وارد شوي توکي (لکه رانجه، ګریټا، سرمه او انډرکون) کورکمن ته ورته شی دی).
- سیرامیک، کرسټال او ګلداره شیشي.
- زوړ رنگ شوی فرنیچر.

په نورو هغو ګامونو کې لاندې موارد شامل دي چې تاسو یې د خپل ماشوم د خوندي ساتلو لپاره پورته کولی شئ:

- بوټان په دروازه کې پرېښول څو له بهر یا مو له کارځای څخه د سربو د هر ډول ګرد د خپرېدو مخنیوی وشي.
- په منظم ډول د ډاکټرانو ټاکل شوو لیدنیزمنو ته تلل.
- که مو خپله دنده له سربو سره مخ کوي، د خپل ماشوم تر لمس کولو مخکې شاور/حمام کول او جامي بدلول.



ډېری ماشومان نښې نښانې نه لري يا ښايي داسې نښې ولري چې په ناسم ډول د نورو ناروغيو گمان
پرې وشي.

په احتمالي نښې نښانو کې لاندې موارد شامل دي:

- د معدې دردونه.
- ستړيا.
- د سر دردونه.
- د اوسپنې کمې کچې.

څه وخت مو ماشوم په خطر کې وي؟

که تاسو لاندې کومې يوې پوښتنې ته په هو سره ځواب ورکړئ، نو ماشوم مو په خطر کې دی:

1. ايا ستاسو ماشوم Medicaid لري؟
2. ايا ستاسو ماشوم په لوړ خطر لرونکو زيږ کونکو کې اوسېږي؟
3. ايا ماشوم مو په داسې کور کې اوسي يا په منظم ډول داسې کور، د ماشومپالنې مرکز يا بنوونځي ته ځي چې تر 1950 کال مخکې جوړ شوی دی؟
4. ايا ماشوم مو په داسې کور کې اوسي يا په منظم ډول داسې کور، د ماشومپالنې مرکز يا بنوونځي ته ځي چې تر 1978 کال مخکې جوړ شوی دی او رنگ يې خراب دی؟
5. ايا ماشوم مو په داسې کور کې اوسي يا په منظم ډول داسې کور ته ځي چې تر 1978 کال مخکې جوړ شوی دی او په وروستيو کې بيا ترميمېږي/بيا رغول کېږي يا يې دغه ترميم/رغونه روانه ده يا پلان شوي ده؟
6. ايا ماشوم مو داسې خوښېدلي/اورونه يا د لوبو ملگري لري چې له سربو سره مخ شوي؟
7. ايا ستاسو ماشوم په تکراري بڼه له داسې لوی کس سره اړيکه نيسي چې د سربو د خوښې وړ عادت يا د سربو کار لري؟
مثالونه يې ساختماني کار، ويلډينگ، کلالي، رنگمالي او د مهماتو جوړول دي.
8. ايا ستاسو ماشوم د سربو ويلي کولو فعالې يا پخوانۍ کارخانې، د بېټري بېرته جوړولو فابريکې يا بل داسې صنعت ته نږدې اوسېږي چې د هوا څخه د سربو منځته راغلي گرد په توليدولو پېژندل کېږي؟

د ماشوم په وینه کې د سربو خوندي کچه نشته.

له خپل ډاکټر څخه د وینې ټسټ غوښتنه وکړئ! که مو ماشوم له سربو سره مخ وي، یوازې د وینې ټسټ یې په اړه معلومات درکولی شي.

- د اوسني قانون له مخې اړینه ده چې ټول هغه ماشومان چې Medicaid لري، باید د 1 او 2 کلونو په عمر کې د سربو له امله ټسټ شي.
- دغه راز اړینه ده چې ټول هغه ماشومان چې د لوړ خطر زیږېدو کې اوسېږي، د 1 او 2 کلونو په عمر کې د سربو له امله ټسټ شي. پر دې پوهېدو لپاره چې ایا تاسو د لوړ خطر زیږېدو کې اوسېږئ، له خپلې ځایي روغتیايي ریاست سره اړیکه ونیسئ یا www.odh.ohio.gov/lead ته مراجعه وکړئ.
- د خطر نور عوامل (مخکېنې پانېل) ښايي په وینه کې د سربو ټسټ ته اړتیا وښيي.
- د سربو کچې باید له شریان څخه د را اخیستل شوي وینې د نمونې په ټسټ سره تایید شي، کله چې تر $3.5 \mu\text{g/dL}$ (مایکرو گرام په یوه ډیسی لیټر کې) زیاته یا ورسره مساوي وي او لومړی ټسټ له شعریه عروقو (کوټه/پونده) څخه وي.

د دې معنا څه ده؟

- **>3.5 مایکرو گرام په ډیسی لیټر کې (μg/dL):** له سربو سره هر ډول مخ کېدنه ماشوم ته زیانمنه کېدی شي. حتی که ستاسو د ماشوم په وینه کې د سربو کچه تر >3.5 μg/dL کمه وي، نو ماشوم مو ممکن د هغه په چاپیریال کې یو ځای نه یو ځای کې له سربو سره مخ کېدی شي. د روغتیا له خپلې ځایي څانګې یا Ohio Department of Health سره اړیکه ونیسئ څو د سربو سرچینو په اړه معلومات ترلاسه کړئ.

- **3.5 - >10 μg/dL:** په 3.5 μg/dL یا لوړې کچې کې، ډیری شیان شتون لری چې تاسو کولی شئ د سربو د کچې کمولو یا د زیاتوالي د مخنیوي لپاره یې ترسره کړئ. په یادو کارونو کې په مکرر ډول د لاسونو مینځل، د ټولو سطحو په لنډه بڼه پاکول او مغذی خواړه چمتو کول شامل دي. سرب کېدی شي د دایمي زیان سبب شي او په احتمالي ډول ستاسو د ماشوم د سربو کچه لوړه شي، مګر دا چې تاسو له سربو سره د هغه د مخ کېدو د کموالي لپاره ګامونه پورته کړئ. د روغتیا ریاست کارکوونکي به له سربو سره د مخامخ کېدو د احتمالي سرچینو په پېژندلو کې مرسته وکړي.

- **10 - >45 μg/dL:** که مو ماشوم په وینه کې 10 μg/dL یا تر دې لوړه د سربو کچه ولري، نو له تاسو سره به ستاسو په ماشومتوب کې په سربو سره له مسمومیت څخه د مخنیوي ځایي یا ایالتي پروګرام لخوا اړیکه ونیول شي. د سربو خطر ارزونکی به د عامې روغتیا د سربو تحقیقاتو مهالویش تنظیم کړي. ښایي ستاسو په کور یا هغه ځای کې تفتیش وشي چې ماشوم مو پکې وخت تیروي (د بیلګې په توګه د ماشومپالنې مرکز، د ماشوم ساتونکي یا د خپلوانو کور). دوی به مو له سربو سره د مخ کېدو د سرچینو د معلوماتو په برخه کې درسره مرسته وکړي او د مخنیوي ستراتیژۍ به چمتو کړي. د سربو قضیې ځایي مدیران شته څو ستاسو پوښتنو ته یا د تېلفون له لارې یا د کور د لیدنې په بهیر کې ځواب ووايي.

- **45 μg/dL:** که مو ماشوم په وینه کې د سربو 45 μg/dL یا ترې لوړه تولید شوي کچه ولري، نو سمدستی طبي مداخلې ته اړتیا لري. سمدلاسه له خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ او د هغه لارښوونې تعقیب کړئ. د سربو خطر ارزونکی به له تاسو سره اړیکه ونیسې څو ژر تر ژره د عامې روغتیا د سربو تحقیقاتو مهالویش تنظیم کړي. د سربو د کمو کچو لپاره ټولې پخوانۍ لارښوونې تعقیب کړئ.

د اکمال چک لست:

- ☐ پلاستيکي يا ربړي دستکشې.
- ☐ د کثافاتو پلاستيکي کڅوړې.
- ☐ وری نه لرونکي یو ځل مصرفه صافی/توتکر ټوټې.
- ☐ له اوبو ډک د سپرې بوټل.
- ☐ درې پلاستيکي سطلونه یا درې خانه یي سطل.
- ☐ د مینځلو وړ یا بې ځایه کېدونکي ټوکر لرونکی لوی بورس
- ☐ اوبه او مینځونکي مواد.
- ☐ مسلکی HEPA برېښنايي جارو. د کور ډیری برېښنايي جاروګانې به په هوا کې دورې خپرې کړي. تاسو کولی شئ د HEPA جارو وړیا پور ورکونکي پروګرام په اړه د نورو معلوماتو لپاره د خپلې سیمې د روغتیا څانګې سره اړیکه ونیسئ یا 614 - 466 1450 شمېرې ته زنگ ووهئ.

ساحه چمتو کړئ:

د دستکشو په اغوستو سره په غولي، د کور مخي او د کور شاوخوا نورو سیمو کې د رنگ لویې پیدا کېدونکي ټوټې پورته کړئ.

- یادي ټوټې په پلاستيکي کڅوړه کې واچوئ.
- مخکې تر دې چې په جارو سره یې جارو کړئ، د رنگ کوچنۍ ټوټې د اوبو سره په شیندلو سره لیرې کړئ. وچه جارو وهل به شاوخوا د سربو گرد خپور کړي.
- پلاستيکي کڅوړه بنده کړئ.
- یاده کڅوړه په کثافاتو کې وغورځوئ.

ټولې سطحې په مینځونکو موادو سره ومینځئ:

- یو سطل له اوبو او مینځونکو موادو څخه ډک کړئ.
- د نښتېڅلو لپاره بل سطل یوازې له اوبو څخه ک کړئ.
- دریم سطل د اضافي اوبو او مینځونکو موادو د لبرې کولو لپاره کارول کیږي.
- د دستکشو په اغوستلو سره له چټ څخه تر فرش پورې په صافي‌اتوکر ټوټې سره پاک کړئ.
- د دریو سطلونو سیستم په کارولو سره غولی په لوی بورس سره بورس‌پاک کړئ.
- د مینځونکو موادو صافي‌د لوی بورس سرونه په مکرر ډول بدل کړئ څو له یوې سیمې څخه بلې ته د سربو د خپریدو مخه ونیسی.
- په یوه خونه کې یوه برخه په یوه وخت کې د مینځونکو موادو په کارولو او بیا د نښتېڅلو د تازه اوبو په کارولو سره په لوی بورس سره بورس کړئ؛ اضافي یې په خالي سطل کې ونښتېځئ.
- کارول شوی اوبه او مینځونکي مواد په تشاب کې کې واچوئ. په دستوبی، حمامونو او انګرونو کې له اچولو څخه ډډه وکړئ.
- یو لوند لوی بورس چې یو ځل مصرفه پټی لری، هم کارول کیدی شی. یو ځل مصرفه پټی معمولاً بدلي کړئ.

غالی او په برېښنايي جارو سره جارو کول:

- د مسلکي HEPA برېښنايي جارو وکاروئ. (نوري برېښنايي جارو ګاني ښايي د کور شاوخوا د سربو گرد ثبت کړي.)
- له پورته لوري څخه تر ښکته لور یې پاک کړئ، لومړی فرنیچر او پردې په برېښنايي جارو سره جارو کړئ.
- غالی او د ساحې فرشونه په ورو ورو په برېښنايي جارو سره جارو کړئ.
- غالی په بله خوا واړوئ او بله خوا یې هم په برېښنايي جارو سره جارو کړئ.
- کوچنی غالی په جلا توګه د مینځلو ماشین کې مینځل کیدی شی.
- د برېښنايي جارو پاکوونکي کڅوړې اقوطي تر کور بهر بدل کړئ.

که امکان ولري، د غالی ليري کړئ. د غولي سختي سطحې په اسانۍ سره پاکي کېږي.

کورني څاروی په انگر يا کور مخه کې شته سرب کور ته راوړلی شي. یاد سرب کېدی شي د دغو څارویو پر پټ يا پنځو باندې وي. د کورني څاروي بنجې او پټ تر ننوتلو مخکې پاک کړئ.

که نه شي کولی د کور بشپړ پاکول بشپړ کړئ، په خونو کې پر هغو ساحو پیل وکړئ چې ماشومان پکې وخت تیروي. ځینې هغه خورا عامې ساحې چې د سربو گرد پکې پیدا کېږي، د کرکیو او دورازو شاخوا کې دي.

د سربو د گرد پاکول د خوندیتوب لنډمهاله میتود دی. د هغو سیمو محتاطانه پاکول ډېر مهم دي چې سرب لري. د سربو گرد پر کرکیو، غولیو، دیوالونو او د لوبو سامانونو باندې راټولېږي.

د سربو له خطرونو څخه ستاسو د کورنۍ خوندي ساتلو لپاره د گرد سرچینې ليري کول اړین دي.



تر لاندې کارونو مخکې خپل کور د سربو په پار تست کړئ

- د رنگ ليرې کول.
- د بيار غوونه.

که ستاسو کور، د خپلوانو کور يا د ماشومپالنې ځای تر 1978 مخکې جوړ شوی وي او اوس ترميمېږي يا بيا رغول کېږي، نو خپل ماشوم ته اجازه مه ورکړئ چې ګرد، د رنگ ټوټو يا د ودانولو څخه هر ډول کثافات/پاتې شونو ته نږدې لوبې وکړي. د سربو رنگ په ډېر احتمال سره په ودانۍ کې کارول کېږي او د رنگ اختلال/ګډوډۍ له سربو سره د مخ کېدو لامل کېدۍ شي.

د بيا رغولو پر مهال:

- د متخصص مرسته تر لاسه کړئ. د جواز لرونکي شخص په موندلو کې د مرستې لپاره Ohio Department of Health ته زنگ ووهئ؛ يا د لا زياتو معلوماتو لپاره www.odh.ohio.gov/lead ته مراجعه وکړئ.
- د وچ رېګمال له رنگ څخه ډډه وکړئ.
- د سربو د زاړه رنگ د ليرې کولو لپاره د تودوخي ټوپک/د تودوخي ماشين له کارولو څخه ډډه وکړئ.
- له ساحې څخه د ليرې ساتلو لپاره د ماشوم دروازي وکاروئ يا دروازي وتړئ.
- ټول فرنيچر، د ساحې غالي، پردې، خواړه، جامې او نور د کور توکي تر هغه پورې ليرې کړئ چې پاکول بشپړ شي.
- هغه توکي چې له کاري ساحې څخه ليرې کېدۍ نه شي، بايد په کلکه په پلاستيکي پوښ اډانه کې تاو شي او په ټيپ سره سرپښ شي.
- غولي په پلاستيکي پوښ سره پوښ کړئ.

- که پر لويه دنده کار کېږي، په پلاستيکي پوښ سره د ننوتو لار او وتو لار وپوښئ او هوا بنده کړئ.
- د فشار لرونکي هوا د تودوخي او ايرکنډيشن سيستمونه بند کړئ. د پلاستيکي پوښ په وسيله سوري بند کړئ او د ټيپ په وسيله پوښ ځای په ځای کړئ.
- د کار په ساحه کې ټولې کرکې بندې کړئ.
- په سربو سره رنگ شوو سطحو باندې اوبه وشيندئ څو د گرد له خپرېدو ډډه وشي.
- د کار له بشپړولو څخه وروسته په بشپړ ډول د ساحې پاکولو لپاره د پاکولو له لنډو ميتودونو څخه کار واخلئ (10 او 11 مخونه)



په سالم اصحي غذايي رژيم سره سرب را کم کړئ

ډېره اوسپنه، کلسيم او وېټامين سي لرونکي خواړه د ماشومانو لپاره خورا مهم دي. بدن له هرو دغو يادو مغذي موادو سره غلط نيولې شي. هغه ماشومان چې د دغو مغذي موادو کافي اندازه نه لري، سرب تر هغو ماشومانو په اساني سره سرب جذبوي چې ياد مواد په کافي اندازه لري.

اوسپنه

- د اوسپني کمښت لرونکي ماشومان يا هغه ماشومان چې د کمخوني لري، له ډېر خطر سره مخ دي او تر 50% ډېر سرب جذبولى شي.
- ډېرى غله جات او وچه ډوډۍ په ځان کې اضافي اوسپنه لري.
- سرخي غوښه، شني پاني لرونکي سبزيجات، آتميل، وچ الو او مميز د اوسپني عالي سرچيني دي.

کلسيم

- په کلسيم سره غني خواړه د وينې جريان ته د سربو ننوتلو په مخه نيولو کې مرسته کولى شي.
- شيدې، پنير، بروکولى، پالک، مستي، کالي او شني مولی ټول د کلسيم ښه سرچيني دي.

وېټامين سي

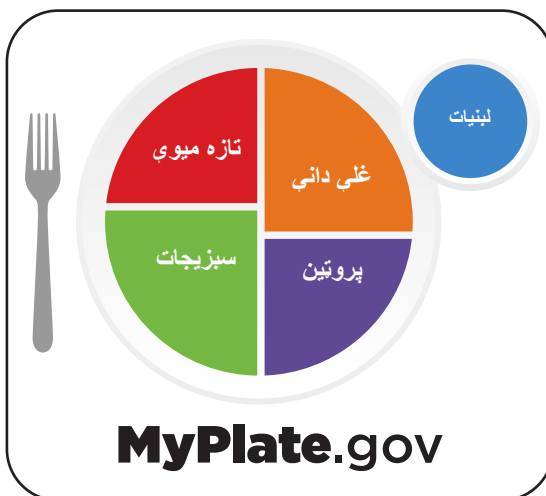
- وېټامين سي د سربو پر وړاندې د محافظتي استازي په توگه عمل کولى شي.
- نارنج، انگور، روميان، کچالو، بروکولى، او توت د وېټامين سي عالي سرچيني دي.

په سالمه صحتي غذايي رژيم سره سرب را کم کړئ (ادامه)

د دې ډاډمنولو لپاره چې ستاسو ماشوم د تغذيي بڼه عادتونه تمرينوي، د لاندي موارد سپارښتنه کيږي:

- خواره مه پرېږدئ؛ خالي معدې په اسانۍ سره سرب جذبوي.
- د خپل ماشوم لاسونه په بڼه ډول او تکراري ډول ومينځئ،
په ځانگړي ډول له خوراک څخه مخکې.
- د خپل ماشوم په غذايي رژيم کې د غوړو او بورې اندازه را محدوده کړئ.
- د چيسو او خوړو پرځای تازه ميوه او سبزيجات ورکړئ.
- د خوړو په منځ کې صحي سپک خواره ورکړئ.
- تازه خواره په سمه توگه ومينځئ.
- په قوطيو کې داسې خواره مه ساتئ يا تودوخه مه کوئ چې د پخلۍ لپاره نه دي لکه د ارمونيې قوطي يا خاروين لوبني.
- خپل ماشوم ته اجازه مه ورکوئ چې هغه خواره وخورې چې پر ځمکه لوبلې وي.

په یاد ساتئ چې بڼه تغذيه له سربو سره د مخ کېدنې مخه په بشپړ ډول نه شي نيولې، ستاسو د ماشوم عمومي روغتيا او هوساينې لپاره خورا مهمه ده. د مغذي خوړو او ناشتو چمتو کولو په اړه د زياتو معلوماتو لپاره په مهربانۍ سره www.myplate.gov ته مراجعه وکړئ.



تاسو او ستاسو نا زیرېدلی ماشوم دواړه په سربو سره زیانمن کېدی شی. ستاسو ماشوم هغه مهال اغېزمنېدلی شي چې تاسو امیندواره یاست او له سربو سره مخ شی. سرب کېدلی شي چې ددې سبب شي چې ستاسو ماشوم ډېر کوچنی او ډېر ژر وزیږېږي. دغه راز تاسو د سقط تر نورمال ډېر چانس درلودی شی.

د سالمې مېندواری لپاره لارښوونې

- داسې سالم او ښه متوازن خواړه وخورئ چې په اوسپنې او کلسیمو سره غني وي.
- تر زیږون مخکې له ډاکټر سره منظمې لیدنه ترسره کړئ.
- که مو خپله دنده له سربو سره مخ کوي، خپل ځان خوندي وساتئ.
- هیڅکله په خوله کې غیر خوراکی توکي مه اچوئ. ځینې وختونه ښايي مېندواره ښځې د هغه شیانو خورلو ته اړتیا ولري چې خواړه نه دي. په ځینو مثالونو کې د جوارو نشایسته، مات شوي خاورین لوبښي او خټې شامل دي. که تاسو د غیر خوراکی توکو خورلو ته اړتیا لرئ، نو له خپل ډاکټر ډاکټر سره په دې هکله بحث وکړئ.
- مېندواره ښځې باید د سربو گرد پاک نه کړي. دغه راز نور ماشومان هم د پاکولو له ساحې څخه لیرې وساتئ.
- که تاسو مېندواره یاست یا د مېندواری په اړه فکر کوئ، له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ او له سربو سره د مخ کېدنې د مخنیوي څرنگوالی زده کړئ.



د سربو له امله تر زیږون مخکې وخت کې د خطر ارزونه

که مو 1-7 پوښتنو ته په هو سره ځواب ورکړی وي، نو
په وینه کې د سربو ټسټ سپارښتنه کېږي.

1. ایا تاسو یا نور هغه کسان چې له تاسو سره اوسي، ستاسو په دنده کې له سربو سره کار کوي؟
(لاندې د هغو دندو لېست وگورئ چې ممکن له سربو سره مخ کېدنه پکې وي.)

- د مهماتو اچاودېدونکي توکو تولید.
- پل، تونل او لوړه لویه لارې افرې لارې جوړول.
- د شیشې ریسایکل کول، کلداری شیشې او د شیشې تولید.
- د نلدوانی د اجزاو تولید او نصبول.
- هغه دندې چې وسلو پکې کارول کېږي.
- د ربړ تولید.
- د موټرو ترمیم په پلورنځیو کې کار کول.
- د کیبل اتار لوڅول، سره پیوست کول یا تولید.
- د سربو را کمول.
- د صنعتی ماشینونو او تجهیزاتو تولیدول.
- د پلاستیک تولیدول.
- سنډلایسټینګ (د هوا په فشار او ریګ سره د سطحو پاکول، په ریګ سره د سطحې هموارول، تراشل سوځول او یا د سربو رنګ خرابول).
- د بېټرۍ تولید او ریسایکل کول.
- د سیرامیک تولیدول.
- د سربو تولید او یا تصفیه.
- د فلز تراشلو په انګړونو او د ریسایکل کولو په نورو ځایونو کې کار کول.
- خاورین لوبښي جوړول.
- د سربو لرونکي رنګ کارول.
- فلز، برونز، مسو یا سرب.
- د سربو د الیاژو ماشین یا ژرنده کول.

د سربو له امله تر زیږون مخکې وخت کې د خطر ارزونه (ادامه)

- د کوچنیو وسلو د زده کولو په ځای کې کار
- د سربو د الیاژو ماشین یا ژرنده کول.
- له خوځنده پرزو او لوازمو سره کار کول.
- د کیمیاوي توکو تولید او کارول.
- ویلډینګ یا په استلیني څراغ سره رنګ شوب فلزی.

2. ایا تاسو یا نور هغه کسان چې له تاسو سره اوسي، داسې د خوښې وړ کارونه یا فعالیتونه لري چې سرب پکې شامل دي؟ (لاندې د هغو فعالیتونو لېست وګورئ چې ممکن له سربو سره مخ کېدنه پکې شامله وي.)

- گلداره شیشې جوړول یا پرې رنګ کول.
- د مسو رنګ اځلا ورکول.
- د برونزو قالب کاري.
- په سربي لعاب او رنګونو سره د خاورینو لوښي او سیرامیکي توکو جوړول.
- د مهماتو قالب کاري، د کب نیولو وزنونه یا د سرب سفالي مجسمې.
- د سربو سفالي مجسمو راټولول، رنګول یا ورسره لوبې کول.
- د سربو په لحیم سره د جواهرو جوړول.
- د سربو لحیم لرونکي برېښنايي وسایل.
- د فرنیچر بیا رغونه، رنګ او روغن ورکول.
- سربي شیشه لرونکي ویلي شوې شیشه په ټیوب کې پوف کول.
- د چاپولو او نورو کم حرکت غوښتونکي هنرونه.
- د الکولو تقطیر.
- بنه‌ار کول او هدف ویشل.

د سربو له امله تر زیږون مخکې وخت کې د خطر ارزونه (ادامه)

3. ایا تاسو په خپل کور کې داسې ماشومان لرئ چې له سربو سره مخ دي؟
 4. ایا تاسو له سربو سره د مخ کېدو تاریخچه لرئ؟
 5. ایا تاسو د خپلې دندې، د خوښې وړ کار یا شخصي کارونې لپاره په تېرو پنځو کلونو کې داسې کور جوړ کړی یا بې اوسمهال جوړوئ چې تر 1978 مخکې جوړ شوی دی؟
 6. ځینې وختونه مېنډواره ښځې د هغه شیانو خوړلو ته اړتیا لري چې خواړه نه وي لکه خټه، خاوره، پلستر یا د رنگ ټوټې. ایا تاسو کوم وخت غیر خوراکی توکي خوړئ یا خوله پرې لگوئ/ژووبی یې؟
 7. ایا تاسو تر متحده ایالاتو بهر زیږیدلی یا مو بهر وخت تېر کړی دی؟
- که تاسو کومې 1-7 پوښتنې ته په هو سره ځواب ورکړئ، په وینه کې د سربو تست سپارښتنه کېږي.**
8. ایا کور مو ستاسو د پوهې له مخې په اوبو کې د سربو له المه تست شوی دی او که تست شوی وي، ایا تاسو ته ویل شوي وو چې کچه لوړه ده (په بېلیون کې 15 برخې)؟
 9. ایا تاسو کوم داسې ډول عامیانه درمل یا د سینګار توکي کاروئ چې د درملو په منظمو پلورنځیو کې نه پلورل کېږي یا په کور کې جوړ شوي وي او ممکن سرب ولري؟ د بېلګې په توګه، رانجه، کاجل، سرمه، ګرېټا، ازړکون، بالي ګالي، پیلو-وا او غاږد.
 10. ایا تاسو د خوراک یا څښاک لپاره په کور کې جوړ شوي لوبښی یا سرب لرونکی کړبښتال/ګیلاس کاروئ؟
 11. ایا تاسو په داسې کور کې اوسئ یا په منظم ډول ورځئ چې تر 1978 مخکې جوړ شوی چې یا بې رنگ را پټ کړی یا بې را غورځولی دی یا په تېرو پنځو کلونو کې بیا رغول شوی یا بیا ترمیم شوی؟
- که تاسو کومې 8-11 پوښتنې ته په هو سره ځواب ورکړئ، د خطر را کمولو سلا مشورې/زده کړه سپارښتنې کېږي.**

په ماشومتوب کې په سربو سره د مسمومیت په هکله اټلین پروسرونه او سرچینې

د اوهایو د روغتیا څانګه (ODH، Ohio Department of Health) www.odh.ohio.gov ("په سربو سره مسمومیت (lead poisoning)" مهمه کلمه وپلټئ).
1-877-LEAD SAFE

د ناروغیو کنټرول او مخنیوي مرکزونه (CDC، Centers for Disease Control and Prevention)
www.cdc.gov/nceh

د ماشومانو امریکایي اکاډمي
aap.org ("په سربو سره مسمومیت (lead poisoning)" مهمه کلمه وپلټئ).

د اوهایو میډیکایډ څانګه (Ohio Department of Medicaid) medicaid.ohio.gov

د سالم میګن ملي مرکز (National Center for Healthy Housing) www.healthyhousing.org

د متحده ایالاتو د مسکن او ښاري پرمختیا وزارت (HUD، U.S. Department of Housing and Urban Development)
www.hud.gov/program_offices/healthy_homes/leadinfo

د متحده ایالاتو د چاپیریال ساتنې اداره (EPA، U.S.)
(Environmental Protection Agency)
www.epa.gov/lead