د سرپو د زهرجن کيدو څخه ځان وساتئ: د خپل فاميل حفاظت وکړئ

د سرپو زهرجن کيدنه څه ده؟

سرپ هغه فلز دی چې انسانانو لپاره زيانمن کيدای شي۔ د سرپو زهرجن کيدل د سرپو تيرولو يا سرپو کې سا اخيستلو له امله کيدای شي۔ د 6 کالو څخه کم ماشومان د سرپو د زهرجن کيدو زيات خطر سره مخ وي۔ که تاسو اميدواره ياست، سرپ ستاسو ماشوم ته زيان رسولی شي۔

د سرپو په هکله ولې انديښمن شو؟

څېړنو د سرپو زهرجن کيدل په ماشومانو کې د يو شمېر ستونزو سره تړلي دي:

- **د ذهانت کموالی**
- **د روزنې معيوبيت**
- **د چلند ستونزې**
- **د اوريدلو معيوبيت**
- **خراب شوی وده**

تاسې بايد 3 کارونه وکړئ

د خپل ماشوم د سرپ مقدار کمولو کې مرستې لپاره

1 *په خپل کور کې سرپ ولټوئ*

زياتره ماشومان د هغه کورونو د سرپ د رنګ نه زهرجن کيږي چې له 1978 نه وړاندې جوړ شوي وي۔ تر څو چې ستاسو د کور معاينه نه وي شوي هغه بايد بيا نوی يا نخشه نکړل شي۔ د کورونو مرمت کول لکه شګه يا رنګ توګل د سرپو خطرناکه دوړه پيدا کوي۔

2 *د خپل ماشوم لاس بايد وخت په وخت ومينځل شي*

3 *خپل ماشوم ته ښه خوراک ورکوئ*

دا خوراکونه د وجود نه د سرپ ويستلو کې مرسته کوي

هغه خوراک چې زيات کيلشيم لري

هغه خوراک چې زيات وټامن C لري

هغه خوراک چې زياته اوسپنه لري

(زيات)

يولس دفترې د وړومبنۍ واټنې سره چې د Adams، Arapahoe او Douglas اولسواليو د ميشتوالو خدمتونه کوي
انتظامي دفتر: 6162 S. Willow Drive, Suite 100 • Greenwood Village, CO 80111-5114۰
تليفون: 303-220-9200 • فيکس: 303-220-9208 • ويب پاڼه: www.tchd.org

د سرپ یو څو عامې سرچینې:

- په زړو کورونو کې دوړه او رنګ، په خاصه توګه د نوي کېدو یا بیا جوړېدو پر مهال دوړه
- روایتي عوامي درمل
- خواږه، د سنګار سامان او د لوبو شیان د نورو هیوادونو څخه
- له بهرو هیوادونو راغلي د سرپو لوښي او سرپ شوي قلمونه
- د رکشو د سازونې، د جوړښت او پیپونو مواد
- د زړو پیپونو څخه د سکنې اوبه
- مرمۍ
- ګند خوړل
- د زېړو جوړي شوي کیلیاني او نور شیان
- د فلز زنځیر او د ربط جالی
- له بهرو هیوادونو څخه راغلي مصالي

آیا تاسو ته علم وو؟

د نوي قانون له مخې، د Colorado ښوونځي فرصت لري چې د څکلو په اوبو کې د سرپ د ازموینې لپاره بسپنه ترلاسه کړي.
https://www.colorado.gov/pacific/cdphe/wq-school-lead-testing-grants

پوښتنې؟ د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ د TCHD ویب پاڼه اوګورئ: www.tchd.org/ Lead-Poisoning یا اړیکې ونیسئ 720-200-1563.

د خپل دوکتور او Tri-County Health Department څخه د سرپ د زهرجن کیدو په هکله پوښتنه وکړئ

د سرپو زهرجن شوي ماشومان باید ناروغه نه ښکاري یا د ناروغو چلند نه کوي. د معلوملو چې آیا ستاسو ماشومان د سرپو زهرجن شوي یوه طریقه ده چې د ماشومانو د وینې ازموینه وکړل شي. د خپل دوکتور څخه د خپل ماشوم د وینې د ازموینې غوښتنه وکړئ.

(7/2017)