امیندواره؟

ستاسو د نوي ماشوم له سیسې څخه خوندي ساتلو په اړه لاربښوونې

د سیسې (لیډ) ازموینې په اړه له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ که تاسو...

- وارد شوئ مصالحې او ایوروېدک درملونه وکاروئ
- له یوه بهرني هېواد څخه پدې ورستیوکې امریکا ته حرکت کړی
- یا هغه ځوک چې تاسې ورسره ژوند کوئ، له لیډ سره کارکوي
- شکه شوی، مات شوی له 1978 دمخه کور ترمیم یا له سره جوړ کړ
- پوهېږئ چې ستاسو د څښاک اوبه سیسه لري
- د کثافاتو، چاک، کولالي، پلستر، یا پینټ چپسونو باندې خواهش لرئ او یې خورئ
- له سیسې-خطر سره مینه لرئ، لکه د هدف ویشتل، د فیشنګ سینکر یا ګولۍ جوړول، د داغي ښیښې جوړول یا لوښي جوړول
- د سیسې ماینونو، د فلز غنی کولو دتاسیساتو، د بیټري بیاجوړونې تاسیساتو او دنوروتاسیساتو نژدې چې سیسه کاروي ژوند کوئ
- په هر ډسیلیټر 5 یا زیات د مایکروګرام دسیسې کچې یو تاریخ لرئ

پوښتنې؟

health.ny.gov/Lead

NEW YORK STATE | Department of Health

#6687 (Pashto) 5/18

څه شی چې تاسو پوهېدلو ته اړتیا ده:

سیسه یو فلز دی چې امیندواره ښځې او د دوی وده کوونکي جنین زیانمن کولی شي. دا کولی شي چې دماغ، پښتورګي، اعصاب او د بدن نورو برخو ته زیان ورسوي. دا کولی شي د سقط، لاهم زیږېدلی یا د امیندوارۍ ستونزې سبب ګرځي. سیسه کولی شي د ماشوانو چلند باندې اغېز وکړي او ددوی لپاره دزده کړې په خاطر سخت وکړي.

سیسه کولی شي د کلونو لپاره دیوې ښځې په بدن کې زېرمه شي، او بیا یې له مور څخه ماشوم ته و لیږدول شي.

یو تولید کولی شي سیسه ولري، حتی که دا د اجزاو په توګه نه وي فهرست شوی.

ځینې امیندواره ښځې د غیر خوراکي توکو خوړلو ته لیوالتیا لري. دا چلیند پیکا په نامه یادیږي.

تاسو څه کولی شئ:

کې تاسو امیندواره یاست یا د امیندوارۍ پلان لرئ، خپل ډاکټرته دوینې د سیسې تیسټ په اړه ووایئ.

که تاسو کله هم د هر ډیکلیټر یا له هغې څخه پورته د 5 مایکروګرامونو د وینې دسیسې ټیسټ پایله لرلی یاست نو ستاسې نوی ماشوم باید د روغتون پرېښدو د مخه د سیسې ټیسټ ترلاسه کړئ.

د غیر خوراکي د توکو دخوړلو خواهش سره مقاومت وکړئ. دا توکي کولی شي سیسه ولري.

چاک

کثافت

کولالی

له منځني ختیځ، لاتین امریکا، سویلي اسیا، او چین څخه وارد شوي له تولیداتو څخه ډډه وکړئ چې کېدای شي پکې سیسه وي:

مصالحې، ترمرک په شمول.

د کنډۍ **خو ږولونه**.

د پوټکي کریم، یسوګوانګ یاوګوا، هاندان او تاناکا په شمول.

کاسمیټکس لکه کوهل (د سوما یا کاجل په نامه هم پیژندل کیږي).

له سیسې سره ګلېز شوي لوښې. د خواړو چمتو کولو لپاره یا خوړولو لپاره مه کاروئ.

ډیوښناک ګاڼې، دزرو یا سپینو زرو پلیټ په شمول.

بوټي او آیوروېدک **درمل**.

The New York City Department of Health (د نیویارک ښار د روغتیا څانګې) کټسی عکسونه وټاکئ