

ستاسو د ماشوم د وینې لید ازموینه څه معنی لري

د وینې لید ازموینه درته وايي چې ستاسو د ماشوم په وینه کې څومره لید دی. لید کولی شي د ماشوم وده، چلند، او د زده کړې وړتیا ته زیان ورسوي. د ازموینې پایلې څومره چې ټیټې وي، ښه وي.

زیاتره مسمومیت هغه وخت پېښیږي کله چې ماشومان د زور لید رنگ څخه په دورو کې وسټي، تیروي یا ساه واخلي. د 1978 دمخه جوړ شوي ډیر کورونه زور لید رنگ لري، چې اکثراً د نوي رنگ لاندې وي. که رنگ سپینېږي، درز کېږي، یا خراب شوي وي، د زاړه لید رنگ څخه چپس او دورې کولی شي پر پورونو، د کرکې چوکاټونو، او ستاسو د کور شاوخوا ټولو برخو ته وغزیري. د لید رنگ دورې کولی شي د ماشومانو لاسونو او لوبو او د دوی خولو ته ورسیري.

ډیر ماشومانو په زور رنگ، خاوره، نلوانی یا بله سرچینه کې له لید سره ځینې اړیکې درلودې. همدې لامله د نیویارک ولایت ډاکټرانو ته اړتیا لري ترڅو چې د 1 کال په عمر کې او بیا د 2 کاله په عمر کې د ټولو ماشومانو د وینې لید ازموینه وکړي. تر شپږ کلنۍ پورې د ماشومانو لپاره، ستاسو ډاکټر یا نرس باید د هر روغ ماشوم په لیدنه کې له تاسو څخه د هغه لارو په اړه پوښتنه وکړي چې ستاسو ماشوم ممکن دی له لید سره اړیکه لرلی وي. هغه ماشومان چې له لید سره اړیکې لري باید معاینه شي.

د 5 $\mu\text{g}/\text{dL}$ یا ددې نه زیات د یوې ازموینې پایله، د گوتې د سر د وینې په کارولو، باید له یوې دوهمې ازموینې سره (اکثراً د بازو) له رګ څخه اخیستل شوي وینې په کارولو بیا معاینه شي. که دوهمه پایله لاهم 5 $\mu\text{g}/\text{dL}$ یا زیات وي، تاسو باید دغه لاندې مراحل تعقیب کړئ.

د ازموینې پایلې	د راتلونکي مراحل
4-0	<ul style="list-style-type: none">ستاسو د ماشوم په وینه کې خورا لږ لید شتون لري.د کوچني ماشومانو لپاره د اوسط لید ازموینې پایله نږدې 1.4 مایکروګرام پر ډیسی لیتر ($\mu\text{g}/\text{dL}$) دی.
14-5	<ul style="list-style-type: none">ستاسو د ماشوم لید کچه لوړه ده. د 5 $\mu\text{g}/\text{dL}$ یا لوړې یوه پایله عمل ته اړتیا لري.ستاسو ډاکټر یا نرس به درسره ستاسو د ماشوم رژیم، وده او پراختیا، او د لید د احتمالي سرچینو په اړه وغږیږي.ستاسو سیمه ایزه روغتیايي څانګه به درسره د ماشوم دساتني څرنګوالي په اړه وغږیږي او ستاسو د کور لیدنه به وکړي ترڅو چې د لید دسرچینې د موندلو لپاره له تا سره مرسته وکړي.ستاسو ماشوم باید له 1 څخه تر 3 میاشتو کې بیا معاینه شي.
44-15	<ul style="list-style-type: none">ستاسو د ماشوم لید کچه خورا لوړه ده. تاسو او ستاسو ډاکټر باید ژر تر ژره عمل وکړئ.ستاسو ډاکټر یا نرس به درسره ستاسو د ماشوم رژیم، وده او پراختیا، او د لید د احتمالي سرچینو په اړه وغږیږي.ستاسو سیمه ایزه روغتیايي څانګه به درسره د ماشوم دساتني څرنګوالي په اړه وغږیږي او ستاسو د کور لیدنه به وکړي ترڅو چې د لید دسرچینې د موندلو لپاره له تا سره مرسته وکړي.ستاسو ماشوم باید په 1 میاشت یا ډیر ژر د وینې د لید د کچې او ستاسو د ډاکټر د لارښوونې سره سم بیا معاینه شي.
45 یا لوړ	<ul style="list-style-type: none">ستاسو ماشوم سمدلاسه درملني ته اړتیا لري.ستاسو ډاکټر یا سیمه ایز روغتیايي څانګه به ژر تر ژره تاسو ته زنگ ووهي کله چې دوی د ازموینې پایله تر لاسه کړي.ستاسو ماشوم کېدای شي په روغتون کې پاتې شي، په ځانګړي توګه که ستاسو کور لید ولري.ستاسو سیمه ایزه روغتیايي څانګه به ستاسو د کور لیدنه وکړي ترڅو چې د لید دسرچینې د موندلو لپاره له تا سره مرسته وکړي.ستاسو ماشوم باید تر هغه وخته بیرته کور ته لار نشي تر څو چې دلید سرچینې لیرې یا سم نشي.ستاسو ماشوم له درملني وروسته بیا معاینې ته اړتیا لري.

د ماشوم نوم: _____ د ازموینې پایله: _____ $\mu\text{g}/\text{dL}$ نېټه: _____
که د ازموینې پایله دلته نه وي لیکل شوي، د دې لپاره له خپل ډاکټر یا نرس څخه پوښتنه وکړئ، دا ولیکئ، اوله خپل ریکارډ لپاره یې خوندي کړئ.

د ټولو ازموینو پایلو لپاره، له بلې خوا دخپل ماشوم د لید کچې له زیاتېدو د مخنیوي لپاره دا مشوره تعقیب کړئ.

څنگه له ليد مسموميت څخه خپل ماشوم خوندي کړئ

• ماشومان خراب يا درزشوي رنگ څخه لرې وساتئ.

خراب شوی رنگ درست کړئ او په خوندي ډول د کور ترميم کړئ.



- د 1978 څخه دمخه جوړ شوی په کور کې د ترميم کولو دمخه، څنگه په خوندي توګه کار کول د زده کړې کولو او د دورو سطح تيب ساتلو لپاره خپل سيمه ايز روغتيا څانګې ته زنگ ووهئ.
- ماشومان او اميندواره ميرمنې بايد له ترميم څخه لرې پاتې شي چې زور رنگ يې ګڼوډوي، لکه ريګ مالول او سکريپ کول. دوی بايد تر هغه پورې لرې پاتې شي چې دا ساحه د لوند پاکولو دميتودونو او د HEPA ويکوم (بې له وچه پاکونه) په کارولو سره پاکه نه شي.

• د لوبې وروسته ، له خواړو ، او خوب څخه مخکې د خپل ماشوم لاسونه او مخ ومينځئ.

د لاسونو ، لوبو ، بوتلونو ، کړکيو او پورونوله دورو څخه ومينځئ.



- لوبې ، نازک (stuffed animals) ، جوشک (pacifiers) او بوتلونه له صابون او اوبو سره اکثرا ومينځئ.
- اکثرا فرشونه په لمدو توکره کړئ ، او د کړکيو ځاګانې او چوکاټونه دپاکولو لپاره نم کاغذی تولي وکاروئ.

• ليد د ځينې ماشومانو ګانو ، لوبو ، کيلو ، او زور فرنيچر کې دی. د ماشومانو د محصول ديدونې خبرتيا لپاره پر www.cpsc.gov/cpsclist.aspx راجسټر کړئ.

د جامو ، لوبو او ګانو له لارې ليد کور ته نه راورلو په اړه محطاط شئ.



- ځينې دندې او مشغوليتونه کولی شي له ليد سره اړيکه ونيسي. پدې کې شامل دي: نقاشي ، نلدواني ، تعمير ، د موټر ترميم ، د اور وژني سره کار کونه ، داغي شيشې ، او لوبني جوړونه. د ليد دورو دکمولو لپاره ، کور ته د تګ دمخه کاري جامې بدل کړئ؛ خپل بوتونه په دروازه وباسئ؛ د کار کولو يا شوق کالي په جلا توګه ومينځئ؛ مخکې له دې چې کور ته لار شئ خپل مخ ، لاسونه او لوڅ پوټکی ومينځئ.

• که د اوبو نل د څو ساعتونو لپاره نه وي بهېدلي ، نو دې د کارولو د مخه د يوې دقيقې لپاره پرېږدئ چې وبهېږي. د ښارګوټي او څاه اوبه کېدې شي له زره نلدواني څخه ليد ولري.

د خپلو خواړو او د نل اوبو څخه ليد لرې وساتئ.



• يوازي د څښاک ، پخلي ، او د ماشوم شپږي جوړولو لپاره يخ نل اوبه وکاروئ. ستاسو د اوبو جوشول ليد لرې نه کوي.

• خواړه په پيوټر ، کرسټال يا مات شوي لوبنو کې مه ورکړئ يا وساتئ.

• دخپل روغتيايي څانګې ته زنگ و وھئ ، يا لاندې ويب پاڼه وګورئ ، دا ليدلو لپاره چې په کوم خواړه ، مسالي ، خواګه ، دسينګار توکو او روغتيايي درملنو کې ليد موندل شوي دي.

• دا خواړه ستاسو د ماشوم په بدن کې د ليد زيرمه کېدو څخه محفوظ ساتلو کې مرسته کوي.

هغه خواړه ورکړئ چې کلسيم ، وسپنه ، او ويتامين C ولري.



- له کلسيم سره خواړه: شيدې ، پنير ، يوګرډ ، توفو او شنه سبزيجات.
- له اوسپنې سره خواړه: لوبيا ، د غور غوښې ، غلي دانې ، او د نخود کوچ.
- له ويتامين C (سي) سره خواړه: نارنج ، انګور ، ټماټر ، او شنه مرچ.

د خپل ماشوم له روغتيا پاملرنې چمتو کونکي سره خبرې وکړئ.

خپل سيمه ايز روغتيا څانګې ته زنگ و وھئ. پر دې ويب پاڼه

www.health.ny.gov/environmental/lead/exposure/childhood/program_contact_map.htm

د ليد په اړه نور معلومات تر لاسه کړئ.
www.health.ny.gov/lead