هغه څه چې باید پرې پوه شئ

په یوه سالم کور کې را لوئیدل ستاسې د ماشوم د ودې یوه مهمه برخه ده. د سرب لپاره د ماشوم او کور ټیسټ وکړئ، تر څو په سرب باندې د زهرجن کېدو مخنیوی وشي.

سرب ولې خطرناک ده؟

د سرب له امله رامنځته کېدای شي:

- د کړو وړو ستونزې
- د زده کړې معلولیتونه
- د اوریدلو وړتیا ته زیان
- د خبرو کولو ځنډیدل
- ضعیفه فکري وړتیا

څرنګه پوه شم چې زما ماشوم د سرب له امله په زهرجن کېدو باندې اخته دی؟

- زیاتره واړه ماشومان چې د سرب زهرجن کېدو سره مخ وي، نه ناروغ ښکاري او نه ناروغ چلند کوي.
- یوازینۍ لاره چې معلومه شي ایا ستاسې ماشوم د سرب زهرجن کېدو سره مخ دی، هغه دا ده چې د هغه د وینې ټیسټ وشي.
- د خپل ماشوم/ماشومې له ډاکټر سره د وینې د سربو د ټیسټ په اړه خبرې وکړئ. مېن ایالت له ټولو ماشومانو څخه غواړي چې باید د یو او دوه کلنۍ په عمر کې معاینه شي.

په مېن ایالت کې، د زړو کورونو د رنګ دوړه د ماشومانو د سرب زهرجنتوب تر ټولو عام لامل ګڼل کېږي.

د ماشومانو د سرب زهرجن کېدو لاملونه څه دي؟

د سرب دوړه له زاړه سرب لرونکي رنګ څخه پیدا کېږي، کله چې دا رنګ زړېږي، خرابېږي، یا د ورځني استعمال یا د کور د ترمیم پر مهال ګډوډ شي.

د سرب دوړه د ماشومانو پر لاسونو، لوبو پر سامان او چوشکونو نښلي، چې هغوی بیا هغه خولې ته وړي.

دا ډېره اسانه ده چې د زاړه رنګ دوړه، د سرب لرونکي رنګ ټوټې او د سرب لرونکې خاورې ذرات د ماشوم خولې ته ننوځي.

ولې واړه ماشومان تر ټولو ډېر له خطر سره مخ دي؟

- د سرب دوړه کولای شي پر فرشونو، د کړکۍ پر چوکاټونو او هغو ځایونو وي چې ماشومان هلته لاسونه ږدي او لوبې کوي.
- ماشومان په تېره بیا هغه چې عمرونه یې تر 3 کلونو ټیټ وي، هغوی زیاتره خپل لاسونه خولې ته وړي او پر فرشونو باندې ښکېږي. دا کار دا ډېر اسانه کوي چې د سرب دوړه د ماشومانو خولې ته ننوځي.
- یوه کوچنۍ اندازه د سرب دوړه هم کولای شي یوه وړوکي ماشوم ته زیان ورسوي. ماشومان ډېر احتمال لري چې د سرب له امله زیان وویني، ځکه چې د دوی بدنونه او مغزونه لا هم په وده کې دي.

خپله کورنۍ خوندي وساتئ. خپل ماشوم مو معاینه کړئ. خپل کور مو معاینه کړئ.

- دا وېب پاڼه وګورئ: **maine.gov/healthyhomes**
- د مشورې لپاره زنګ ووهئ: **866-292-3474**، د اوریدنې ستونزو لرونکو لپاره (TTY): د **Maine Relay** له لارې **711** ته زنګ ووهئ.

مارچ 2025

هغه ساده ګامونه چې
باید خپل ماشوم د سرب له امله خوندي وساتئ

په خپل کور کې سرب وموميء

- [ ] که چېرې تاسې په داسې يوه کور کې ژوند کوئ چې تر 1950 کال وړاندې جوړ شوی وي، نو له **maine.gov/healthyhomes** څخه د سرب د دوړو د ټيسټ د کڅوړې وړيا فرمايش ورکړئ. دا به درسره مرسته وکړي چې پوه شئ ايا ستاسې په کور کې د سرب دوړه شته که نه.
- [ ] رنګ شوي کړکۍ، دروازې او فرشونه د رنګ د اوښتو، پوټېدلو يا چاکېدلو لپاره وګورئ. ماشومان له ټولو هغو سيمو څخه چې رنګ يې خراب شوي وي لرې وساتئ. هغې سيمې ته لاسرسی د فرنيچر په کارولو سره بند کړئ.
- [ ] د ملکيت مدير يا څښتن ته د خراب شوي رنګ په اړه وواياستتر څو هغه بېرته په سمه توګه سره ورغوي.
- [ ] مخکې له دې چې د کور د ترميم يا رنګولو کومه پروژه پيل کړئ، زده کړئ چې څنګه د سرب دوړه کنټرول کړئ.
- [ ] د کار لپاره يو "د **EPA** تصديق‌شوی **RRP** قراردادي" وګمارئ. په دې اړه لا ډېر دلته زده کړئ **epa.gov/lead**.

د سرب دوړه سمدلاسه ومينځئ

- [ ] فرشونه، د کړکۍ څنډې او ميزونه هره اونۍ د لوند جارو يا د استعمال وړ ټوکرونو سره پاک کړئ. جاروګان، وچ ټوکرونه، او هغه ويکيومونه چې **HEPA** فلټر نه لري، د سرب دوړه خپروي.
- [ ] تر خوړو يا ويده کېدو وړاندې مو د خپل ماشوم لاسونه په صابون او اوبو ومينځئ.
- [ ] اوونۍ کې يو ځل د لوبو سامان ومينځئ او د لوبو سامان له اوړيدونکي رنګ سيمې څخه لرې وساتئ.
- [ ] مخکې تر دې چې چوشک يا د شيدو بوتل خپل ماشوم ته ورکړئ نو که چېرې هغه پر ځمکه غورځيدلی وي بايد پاک يې ومينځئ.

خپل کور ته سرب مه راوړئ

- [ ] که چېرې په خپل کار کې له سرب سره کار کوئ، نو سمدلاسه مو خپل کالي او بوټان بدل کړئ. د کار کالي مو د کور له کاليو څخه بېل ومينځئ. وړاندې تر دې چې له خپل ماشوم سره تماس ونيسئ، خپل ځان ومينځئ.
- [ ] د دې لپاره چې دوړې مو کور ته دننه نه شي نو د دروازې په خوله کې يو بوټ پاک کېږدئ او خپل بوټان مو په دروازه کې وباسئ.
- [ ] ډاډ تر لاسه کړئ چې انتيک او رنګه شوي زاړه د لوبو وسايل مو په ښه وضعيت کې وي او هغو د ماشومانو له لاسرسي څخه لرې وساتئ. له هغو ولسي يا ګياهي درملو څخه ډډه وکړئ چې ښايي سرب ولري.

خپله کورنۍ خوندي وساتئ. خپل ماشوم مو معاينه کړئ. خپل کور مو معاينه کړئ.

- دا ويب پاڼه وګورئ: **maine.gov/healthyhomes**
- د مشورې لپاره زنګ ووهئ: **866-292-3474**، د اورېدنې ستونزو لرونکو لپاره (TTY): د **Maine Relay** له لارې **711** ته زنګ ووهئ.

Department of Health and Human Services

مارچ 2025