مېندواره یاست یا غواړئ چې ماشوم ولرئ؟

ډاډ حاصل کړئ چې ستاسو کور له سرب څخه پاک دی.

د سربو مسمومیت کولای شي د ټول عمر لپاره د زده کړي، چلند او اورېدنې په برخه کې ننګونو لامل شي. دا کولای شي د ژبې او خبرو کولو په برخه کې د ځنډ لامل شي او په ښوونځي کې اکاډمیک بریالیتوب اغېزمن کړي.

د مېندواره کس یا نویو والدینو په توګه، ستاسو لپاره ځیني ګامونه شته چې کولای شي پورته یې کړئ تر څو خپل ماشوم سالم او خپل کور له سربو څخه خوندي وساتئ. په Maine کې په هغو ودانیو کې سرب لرونکی رنګ او دوړې خورا عامې دي چې له 1978 کال څخه مخکې جوړې شوې دي. لاندې لارښود تعقیب کړئ تر څو خپله کورنۍ خوندي کړئ.

- **د سربو د دوړې لپاره د وړیا ټست یو کېټ فرمایش کړئ**
- **په خوندي توګه بیارغاونه**
- **ماشومان مو په 1 او 2 کلنۍ کې معاینه کړئ**
- **لاسونه او سطحې پرېمینځئ**

د سربو خطرونه

سرب یو جدي مسمومیت دی حتی که یې اندازه خورا کمه هم وي. دا د کوچني ماشوم لپاره یا د مېندوارۍ پر مهال د ودې په حال کې ماشوم لپاره خورا خطرناک وي ځکه چې د هغوی مغزونه او بدنونه لا هم د ودې په حال کې دي او په چټکۍ سره سرب جذبولای شي. په سربو ککړتیا کولای شي د مېندوارۍ پر مهال د لوړ فشار، د جنین د سقط یا د زېږون پر مهال د ماشوم د کم وزنۍ لامل شي. **د سربو د مسمومیت لپاره تر ټولو غوره درملنه د هغوی وقایه ده.**

د سربو سرچینه

په کورونو کې د سربو لرونکی رنګ د سربو د مسمومیت تر ټولو عامه سرچینه ده. که چېرته تاسو د مېندوارۍ یا د خپل ماشوم د پالنې پر مهال پر سربو د ککړتیا له خطر سره مخ شوئ، کېدای شي سرب ستاسو د ودې په حال کې ماشوم ته ولېږدېږي. کوچني ماشومان په عام ډول هغه وخت د سربو له خطر سره مخ کېږي چې کله هغه دوړې تنفس کړي یا یې په خوله کې واچوي. کم ځله کېدای شي چې تاسو او ستاسو ماشوم کېدای شي د سرب لرونکو نلونو څخه د اوبو په څښلو سره هم د سربو له خطر سره مخ شئ یا له هغو خاورو څخه چې تاسو یې له کارځای څخه کور ته درسره راوړئ.

د سربو له خطر څخه ژر تر ژره مخنیوی یا یې درملنه وکړئ: 4 ګامونه

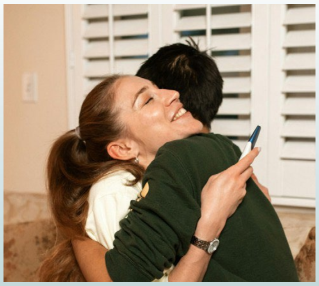
1. **امخکې له دې چې مېندواره شئ یا هر کله چې پوهه شوئ چې مېندواره یاست، خپل کور د سربو لپاره معاینه کړئ:** همدا نن یو وړیا د دوړو د معاینه کولو کېټ فرمایش کړئ تر څو ستاسو کور ته د پست له لارې در واستول شي. داسې وګڼئ چې له 1978 کال څخه مخکې هر یو جوړ شوی کور د سربو لرونکی رنګ او دوړه لري او د کور په شا و خوا کې خاوره هم سرب لري

2. **په خوندي توګه بیارغاونه:** که تاسو کور په کرایه نیولی وي یا مو خپل وي، که مو سرب ومونډل تاسو انتخابونه لرئ. د بیارغاونې فعالیتونه لکه پالش کول کولای شي د سربو د دوړو خطرونه را منځته کړي له همدې امله ډاډ حاصل کړئ چې د سربو له پلوه په خوندي توګه بیارغاونه ترسره کړئ. که تاسو د مخه مېندواره یاست یا کم عمره ماشومان لرئ، د بیا رغاونې په ځنډولو غور وکړئ یا د کار په جریان کې له خونې څخه بهر پاتې شئ. د رغاونې فعالیتونه باید د هغه قراردادي له لوري ترسره شي چې په RRP (رغاونه، ترمیم او رنګول) کې تصدیق شوی وي. هغوی روزل شوي مسلکي کسان دي تر څو په خوندي توګه د سربو خطرات له منځه یوسي او ستاسو کورنۍ د سربو له مسمومیت څخه وژغوري. په خوندي توګه د بیارغاونې په اړه د لا ډېرو لارښوونو لپاره لاندې لېنک ته مراجعه وکړئ. https://bit.ly/4mopfdX

3. **خپل ماشوم په 1 او 2 کلنۍ کې د وینې د سربو معاینې لپاره ډاکټر ته بوځئ:** یواځنۍ لار چې پوه شئ ستاسو ماشوم سرب لري که نه دا ده چې د سربو معاینه وکړئ. په Maine کې باید ستاسو د ماشوم ډاکټر ستاسو ماشوم په 1 او 2 کلنۍ کې معاینه کړي. کېدای شي لګښت یې د بیمې د پلانونو له لوري ورکړل شي یا به د Maine CDC له لوري د لاسرسي وړ وي.

4. **لاسونه مو او سطحې ومینځئ او رنګ پاک وساتئ.** ډاډ حاصل کړئ چې تاسو او ستاسو کورنۍ خپل لاسونه په مکرر ډول مینځي، په ځانګړي توګه له ډوډۍ خوړلو څخه مخکې. د لوبو وسایل، د خونو سطحې او نورې ټولې سطحې په اونۍ کې یو ځل په لنده ټوټه ومینځئ. خپل د کورنۍ غړي مه پرېږدئ هغه شیان په خوله کې ووهي چې پر ځمکه پرېوتي دي. د کړکیو سطحې، زینې او نورې سطحې چې څه پرې موښل کېږي وګورئ چې غاړې یې ماتې شوې، رنګ یې اوښتی، ترک شوې یا یې کچونه را ولاړ شوي نه وي. که رنګ را ولاړ شوی یا پټ شوی و، خپل د کور مالک ته یې په اړه خبر ورکړئ. خځلې لرې کړئ او پر هغو برخو رنګ ووهئ.

د یوې کورنۍ داستان:



کې یې خپلې کورنۍ او کارځای ته نږدې د Augusta خوښ وو چې په Kyle او Jaime خپلې خوښې کور مونډلی و. هغوی چې کله د پیرلو اسنادو ته وکتل، پر اسنادو لیکل شوي وو چې دا کور په 1970 کال کې جوړ شوی دا، دا په دې معنا وه چې کېدای شي د کور په رنګ کې سرب موجود وي. هغوی پرېکړه وکړه چې د پلور پر مهال د سربو پلټنه .پاس کړي مګر د سربو د خطراتو په اړه معلومات یې وساتل

اوس چې Jaime مېندواره ده هغوی غواړي ډاډ حاصل کړي چې په کور کې یې سرب نشته. هغوی په آنلاین بڼه د سربو د معاینې لپاره په Maine CDC کې د وړیا کېټ فرمایش ورکړ. کله چې کېټ په پست کې را ورسېد، هغوی له لارښوونو سره سم د خپل کور درې برخې را جارو کړې او بېلګې یې بېرته د معاینې لپاره واستولې. شا و خوا دوه اونۍ وروسته، هغوی په پست کې خپلې پایلې ترلاسه کړئ - د هغوی په پخلنځي کې سرب لرونکې دوړې موجودې وې. دې جوړې په Maine CDC کې د سربو د ټیم لپاره وخت ځانګړی کړ تر څو له هغوی سره د سربو د سرچینو په پېژندلو کې مرسته وکړي. د Maine CDCد سربو ټیم هغوی ته لارښوونه وکړه چې څنګه کولای شي د مېندوارۍ پر مهال په خوندیتوب سره سرب لرې کړي. Jamie او Kyle احساس کوي چې د هغوی راتلونکی ماشوم کولای شي په یوه سالم کور کې وده وکړي.

maine.gov/dhhs/mecdc/

207-287-4311 یا 866-292-3474