



خپل ماشوم/ماشومه له سربو څخه لرې وساتئ.



دلته 4 لارې دي چې تاسو پرې کولای شئ خپل ماشوم/ماشومه له سربو څخه خوندي وساتئ. که تاسو پوهېږئ چې ستاسو په کور کې د سربو رنگ شته، یا فکر کوئ چې کېدای شي وي، نو د لارښود دا پاڼه وکاروئ څو خپل ماشومان له سربو څخه خوندي وساتئ.

ماشومان چې عمرونه یې 1 او 2 کاله وي، ډېر احتمال لري چې له سربو سره مخ شي. هغوی کولای شي د سربو دوره یا د سربو د رنگ ټوټې خپل بدن ته ورسوي، ځکه چې اکثره خپل لاسونه، لوبتکي یا نور شیان خولې ته وړي. همداراز، هغوی ډېری وخت په هغو ځایونو کې لوبې کوي چې د سربو دوره موجوده وي – لکه فرش یا د کړکۍ چوکاټونه.

د لوبو ساحې پاکې ساتئ.

1

- د خپل کور ټول هغه ځایونه په پام کې ونیسئ چېرې چې ستاسو ماشوم/ماشومه لوبې کوي.
- وګورئ چې آیا هلته نږدېدلې رنگ یا د رنگ ټوټې شته. د رنگ هر ډول ټوټې راواخلئ او وغورځوئ.
- فرش منظم پاک کړئ یا غالي په وېکيوم پاک کړئ (HEPA وېکيوم وکاروئ).
- فرنيچر د هغه کړکۍ د چوکاټونو مخې ته کېږدئ چې رنگ یې ټوټې نیولې وي، څو ستاسو ماشوم ورته لاسرسی و نه لري.
- که تاسو په اپارتمان کې ژوند کوئ، نو ماشومان مه پرېږدئ چې په دهلېز، زینو یا برنده کې لوبې وکړي.

دوره پاکه کړئ

2

- د سربو لږه دوره هم کولای شي په اسانۍ سره ستاسو په ټول کور یا اپارتمان کې خپره شي. په منظمه توګه د لمدو موپونو او ټوکرونو په وسیله کولای شي په خپل کور کې د سربو دورې کمې کړئ.
- د کړکۍ چوکاټونه، د کړکيو او دروازو شاوخوا لږګي او نور هغه ځایونه پاک کړئ چې ماشومان یې لمسوي.
- فرشونه هره اوونۍ یو ځل ومینځئ.
- د نورو معلوماتو لپاره د maine.gov/healthyhomes وېب پاڼې د کور د مالکانو برخې ته لار شئ.

3

د خپل ماشوم/ماشومي ټسټ وکړئ چې سرب لري یا نه

- د خپل ماشوم/ماشومي له ډاکټر سره د وینې د سربو د ازموینې په اړه خبرې وکړئ.
- مېن ایالت غوښتنه کوي چې ټول ماشومان باید د یو او دوه کلنۍ په عمر کې معاینه شي.
- که چېرې ستاسو د ماشوم/ماشومي د وینې د سربو د معاینې پایله لوړه راشي، نو ستاسو ماشوم/ماشومه به نورو معایناتو ته اړتیا ولري ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې سرب د هغه/هغې له بدنه وځي.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې د خپل ماشوم/ماشومي د ډاکټر ټولو ټاکل شویو ملاقاتونو ته لار شئ.
- د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ د والدینو برخه په دې وېب پاڼه وګورئ maine.gov/healthyhomes

4

سرب د خپل ماشوم/ماشومي له خولې لرې وساتئ.

- له خورلو او ویده کېدو مخکې لاسونه وویځئ.
- د لوبو سامانونه هره اونۍ وویځئ.
- ماشومانو ته اجازه مه ورکوئ چې هغه خواړه یا چوشک خولې ته کړي چې ځمکې ته لوېدلې وي. ماشومانو ته خواړه په پاک مېز یا د ماشومانو په لوړه څوکۍ کې ورکوئ.

خپله کورنۍ خوندي وساتئ.

- دا وېب پاڼه وګورئ: maine.gov/healthyhomes
- د مشورې لپاره زنگ ووهئ: TTY • 3474-292-866 د Maine Relay له لارې 711 ته زنگ ووهئ.

