سرب 101
د والدینو او پالونکو لپاره

سرب څه شی دي او ولې خطرناک بلل کیږي؟

- سرب یو خورا زهرجن فلز دی چې په چاپېریال کې موندل کیږي.
- **دغه فلز په ځانګړي توګه د ماشومانو لپاره ډېر خطر لري.** دا ځکه چې ماشومان لا هم د ودې او نمو په حالت کې وي. همداراز دغه فلز د امېندواره مېرمنو لپاره هم خطرناک دی. که چېرې یوه امېندواره مېرمن د سربو له فلز سره مخامخ وي نو دغه فلز کولی شی نا زېږېدلي ماشوم ته یې زیان ورسوي.
- په ماشومانو کې د سربو مسمومیت کولی شي **د هوښیارتیا په کچه (IQ) کې کموالی، اضطراب (ADHD) او د ودې، پاملرنې، او زده کړې اړوند ستونزې رامنځته کړي.**
- په وینه کې د سربو لوړه کچه د سر خوږي، خارښت، د اوریدنې له لاسه ورکولو، او خېټې د درد لامل کیږي.

ماشومان څه ډول له سربو سره مخامخ کیږي؟

د کاروني محصولات	اوبه	خاوره	د ودانیو رنګ
ځیني لوبیز توکي، ګاڼې، وارد شوي مصالحې، د سینګار توکي، درمل، او زړې وینایل پردې هم ښایي سرب ولري	سرب ښایي په هغو پخوانیو کورونو کې شته اوبو کې هم شتون ولري چیرې چې نلونو، د اوبو د رسولو په وسایلو، یا فلزي پیوستوونکو توکو کې ممکن سرب شته وي	سرب پټرول او ودانیز رنګ کولی شي د پخوانیو کورونو څخه په خاوره کې ګډ شي	له 1978 څخه مخکې جوړ شویو کورونو د رنګونو پوستکي کول

په وینه کې د سربو خوندي کچه شتون نه لري: له خپل ډاکټر څخه غوښتنه وکړئ چې ستاسو ماشوم د 12 او 24 میاشتو عمر کې په وینه کې د سربو د کچې لپاره معاینه کړي.

ځرنګه کولی شم خپل ماشوم له سربو سره له مخامخ کېدو څخه وساتم؟

- د کړکیو په چوکاټونو او د کور شاوخوا دروازو باندې لوند دستمال یا پاکوونکی تېر کړئ.
- د ماشومانو لاسونه او د لوبو توکي په منظم ډول وینځئ.
- ماشومانو ته اجازه مه ورکوئ چې په لوڅو خاورو کې لوبې وکړي. که دوی دا کار وکړي، سمدلاسه یې لاسونه او کالي ووینځئ.
- له کارولو مخکې د 60 ثانیو لپاره اوبه روانې پرېږدئ او یواځې په سړو اوبو پخلی وکړئ.
- داسې خواړه پاخه کړئ چې تغذیوي مواد لکه کلسیم، آیرن، او ویټامین C پکې په خورا مقدار کې وي.

د کور د ترمیم کولو پرمهال د سربو څخه د خوندیتوب اړوند کړنلارې تعقیب کړئ.

- **هغه لویان چې داسې دندې یا ځینې د خوښې وړ فعالیتونه لري چې له مخې یې دوی له سربو سره مخامخ کیږي باید:**
- کور ته له ننوتو مخکې خپل بوټان وباسي.
- سمدلاسه خپل لاسونه ووینځي او کور ته له راتلو وروسته خپل کالي بدل کړي.

د دې معلوماتو یواځینۍ د ډاډ وړ لاره چې ایا ستاسو ماشوم له سربو سره مخامخ شوی دی او که نه، د سربو د کچې لپاره د وینې معاینات دي.

که ستاسو د ماشوم په وینه کې د سربو ټیټه کچه **(له 10 µg / dL څخه کمه وي):**

- له سربو سره د مخامخ کېدو د احتمالي سرچینو په اړه زده کړئ.
- د سربو سرچینې له منځه یوسئ.
- په خپل کور کې د سربو پر وړاندې د خوندیتوب کړنلارې پلي کړئ.
- له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ چې کله باید بیاځل د خپل ماشوم د وینې معاینات ترسره کړئ.
- خپلې کورنۍ ته په غذایي توکو غني خواړه چمتو کړئ.
- له 6 کالو څخه د کم عمره ماشومانو معاینات په کور کې ترسره کړئ.

که ستاسو د ماشوم په وینه کې د سربو لوړه کچه وي **(10 µg / dL یا له دې لوړه وي):**

- د روغتیا له سیمه ییزې څانګې څخه به ستاسو د قضیې مدیر له تاسو سره په راتلونکو پړاوونو باندې کار وکړي.
- په Virginia کې له سربو څخه د خوندیتوب وېب پاڼه (Virginia Lead Safe) وګورئ ترڅو په وینه کې د سربو د لوړې کچې د لاربښوونو په اړه نور ولولئ. (/www.vdh.virginia.gov/leadsafe)