

# خانواده خود را از سرب محافظت کنید



هیچ مقدار مطمئنی از سرب در بدن وجود ندارد.

سرب می تواند به هر کسی آسیب برساند، اما اطفال خردسال و زنان حامله در معرض خطر بیشتری هستند.

+ اطفال به دلیل جسامت کوچک و مغز در حال رشد شان بیشتر در معرض خطر سرب هستند.

+ اگر یک زن حامله سطح سرب بالایی داشته باشد، طفل در حال رشد او نیز می تواند آسیب ببیند.

## سرب میتواند:

- + رشد و انکشاف را کند نماید
  - + آموزش را دشوار کند
  - + به شنوایی و گفتار آسیب برساند
  - + مشکلات رفتاری ایجاد کند
- حتی سطوح پایین سرب می تواند باعث تغییرات مضر در هوش، رفتار و صحت شود.

## منابع معمول سرب



ضررهای سرب ممکن است هرگز از بین نرود، اما می توان از مسمومیت با سرب جلوگیری کرد.

از داکتر خود بخواهید که شما و خانواده تان را از نظر مسمومیت با سرب تست کند.



### لوازم آرایشی

مانند سرمه، کاجل



### آب

وقتی از پیپ های سربی می آید



### خاک

نزدیک میدان های هوایی، فابریکه ها، سرک ها و باغ ها



### رنگ

مخصوصاً خانه های که قبل از سال 1978 ساخته شده اند



### مهمات

یا تماس با فلزات مربوط به بخش نظامی



### سایت های کاری

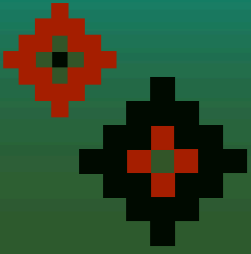
برای افرادی که در فابریکه ها، ساختمان سازی یا اطراف فلزات کار می کنند.



### بازیچه ها

به خصوص اگر قدیمی و رنگ شده یا فلزی باشند





# خانواده خود را از سرب محافظت کنید



شما می توانید رسوم و عینات خود را در عین محافظت از خانواده خود در برابر سرب استفاده کنید:

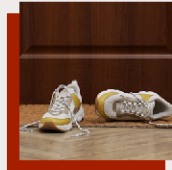
در غذای خود از مساله جات فروخته شده در ایالات متحده که حاوی سرب نیستند، استفاده کنید.



با استفاده از لوازم آرایشی برندهای آمریکایی یا اروپایی به جای سرمه از رشد سالم فرزندان حمایت کنید.



از رسوم و عینات افغانی پیروی کنید که بوت های خود را قبل از ورود به خانه بکشید و فرش های ورودی را پاک نگه دارید.



غذاهای خوشمزه افغانی مانند لوبیا یا قورمه را در دیگ های ساخته شده از فولاد ضد زنگ بپزید.



## راه های دیگر برای مصئون ماندن عبارتند از:

اگر کرایه می گیرید، قبل از امضای قرارداد کرایه، از صاحبخانه خود در مورد سرب بپرسید.



بوتل ها، حلقه های دندان کشی اطفال و وسایل بازی را با آب و صابون بشویید.



میوه ها و سبزیجات را قبل از پختن یا خوردن بشویید.



قبل از خرید خانه، آن را از نظر سرب بررسی کنید.



قبل از غذا خوردن و خوابیدن دست های خود و فرزندان را بشویید.



سطح زمین، طاقچه ها و سایر سطوح را با آب و صابون بشویید.



فقط بازیچه های را بخرید که می گویند بدون سرب هستند.

