



خپله کورنۍ د سرب څخه وساتئ



په بدن کې د سرب خوندي کچه شتون نلري.

سرب کولی شي هرچا ته زیان ورسوي، مگر کوچني ماشومان او میندواره میرمنو ته ډیر خطر لري.

- + ماشومان په ځانګړي توګه د دوی د کوچني اندازې او د ماغزو د پراختیا له امله د سرب له خطر سره مخ دي.
- + که چیرې میندواره میرمن د سرب کچه لوړه وي، د دوی وده کوونکي ماشوم هم زیانمن کېدی شي.

سرب کولی شي:

- + وده او پرمختګ ورو کوی
 - + زده کول یې سخت کوی
 - + اوریدلو او وینا ته زیان رسوي
 - + د چلند ستونزې رامینځته کوي
- حتی د سرب ټیټه کچه کولی شي په پوهاوی، چلند او روغتیا کې د زیان رسونکي بدلون لامل شي.



د سرب لخوا رامینځته شوي زیان ممکن هیڅکله له مینځه لاړ نشي، مگر د سرب زهري کیدو مخه نیول کېدی شي.

له خپل ډاکټر څخه وغواړئ چې تاسو او ستاسو کورنۍ د سرب مسمومیت (زهري کیدو) معاینه وکړي.



د سرب عامې سرچینې



د سینګار
(آرایش) سامان
لکه رانجه، کاجل (kajal)
او کوهل (kohl)



اوبه
کله چې دا د سربې
پایونو څخه راځي



کثافات
هوایي ډګرونو، فابریکو،
لویو لارو او باغونو ته
نږدې.



رنګ
په ځانګړي توګه په هغه
کورونو کې چې د 1978
ام کال دمخه جوړ شوي



مهمات
یا د نظامي خدماتو
څخه د فلزاتو سره
اړیکه



د کار ځای
د هغو خلکو لپاره چې
په فابریکو، ساختماني
کارونو، یا د فلزاتو
شاوخوا کې کار کوي.



د لوبو سامان
په ځانګړي توګه که
دوی زاړه او رنګ
شوي یا فلزي وي

خپله کورنی د سرب څخه وساتئ



تاسو کولی شئ په داسی حال خپل دودونه وکاروی چې ستاسو
کورنی د سرب څخه وساتئ:

خپل خواړه په متحده ایالاتو کې پلورل
شوي مسالو سره خونډور کړئ، کوم
چې سرب نلري.



د رانجو (Surma) پرځای د
امریکایی یا اروپایی براندونو څخه د
آریشي توکو کارولو له لارې د خپل د
ماشوم سالم پرمختگ ملاتړ وکړئ.



کور ته د ننوتلو دمخه د بوتانو لري
کولو او د ننوتلو په لارو کې د غالی
پاک ساتلو افغان دود تعقیب کړئ.



خونډور افغاني خواړه لکه لوبیا یا
قورمه د دزنګ ضد اوسپنه څخه جوړ
شوي دیګ بخار کې پاڅه کړي.



د خوندي پاتې کیدو نورې لارې په لاندې ډول دي:

که تاسو کور کرایه کوئ، مخکې
له دې چې تاسو در کرایې اسناد
لاسلیک کړئ د خپل مالک څخه
د سرب په اړه پوښتنه وکړئ.



بوتلونه، د غاښونو ویستلو
حلقې، او د لوبو سامان په
صابون او اوبو وینځئ.



میوي او سبزیجات د پخلی
کولو یا خورلو دمخه وینځئ.



مخکې له دې چې تاسو یو
کور واخلي، د سرب لپاره یې
معاینه (کنټه) وکړئ.



خپل لاسونه او د خپل ماشوم
لاسونه د خورلو او ویده کیدو
دمخه وینځئ.



فرشونه، کرکې او نورې
سطحې په صابون او اوبو
وینځئ.



یوازې هغه د لوبو سامان واخلي
چې وایي دوی سرب نلري.

