VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

ستاسو د ماشوم د سرپو د معاينې معنا څه ده

کال جولای 2022

د ايالتي قانون غوښتنه ده چې د ورمونټ د ټولو ماشومانو د سرپو معاينه په 1 کلنۍ بيا په 2 کلنۍ کې ترسره شي

په بدن کې د سرپو خوندي کچه نشته. کېدای شي ماشوم ته سرپ زيان ورسوي، اما لا هم روغ ښکاره شي. سرپ کولای شي د يوه ماشوم ودې، چلند او د زده کړې وړتيا ته زيان ورسوي. يوازينۍ لار چې پوه شئ ستاسو ماشوم د سرپو له خطر سره مخ دی او که نه، هغه د وينې معاينه کول دي.

لومړی د ماشوم د وينې مويرګي تست ترسره کېږي - له ګوتې، پوندي يا پښې څخه لږه اندازه وينه اخيستل کېږي - ماشوم به په 1 کلنۍ او 2 کلنۍ کې ليدنې ترسره کړي.

که چېرته ستاسو د ماشوم په وينه کې سرپ وموندل شي، نو کېدای شي چې هغوی نظارت ته اړتيا ولري يا کېدای شي اړتيا وي چې پايله يو ځل بيا له وريدي معاينې سره وکتل شي. په دغه معاينه کې د وريد وينه کارول کېږي (ډېرې وخت له مټ څخه اخيستل کېږي). د وريدي معاينې پايله ډېره کره ده.

تاسو څه کولای شئ؟

- ستاسو د ماشوم د سرپو معاينه لومړنی ګام دی. تاسو دا کار ترسره کړ!
- که چېرته ستاسو د ماشوم کچه 3.5 µg/dL (مايکرو ګرامه په هر ډېسي لېټر) کې يا تر دې لوړه وي، نو وريدي معاينه مهالوېش کړئ.
- اړينه نه ده چې ستاسو د ماشوم د سرپو کچه څومره ده، دا زده کړئ چې خپل ماشوم د سرپو له خطر سره له مخ کېدو څخه څه ډول وساتئ. healthvermont.gov/lead ته مراجعه وکړئ يا د 7220-863-802 او يا 8550-439-800 شمېرې له لارې د سالمو کورونو د سرپو له خطر څخه د مخنيوي له پروګرام سره اړيکه ونيسئ.

د سرپو د مويرګي وينې د معاينې پايله	د وينې وريدي معاينه څه وخت تاييد کړو	
سرپ نه دي موندل شوي (DL)	**تاييد ته اړتيا نشته.** ستاسو د ماشوم په وينه کې سرپ و نه موندل شول.	
DL – 3.4 µg/dL	**په راتلونکو 6 مياشتو کې يې له بلې معاينې سره نظارت وکړئ.** ستاسو د ماشوم په وينه کې ډېره کمه اندازه سرپ موجود دي. د سرپو پر سرچينو بياکتنه وکړئ تر څو د ماشوم د سرپو کچه لوړېدو ته پرېنږدئ.	
3.5 – 9 µg/dL	**له 1 مياشتې څخه تر 3 مياشتو پورې.** که چېرته تاييد شي، نو ستاسو ماشوم د نورو ماشومانو په پرتله ډېر سرپ لري. د سرپو د سرچينو د کمولو لپاره ګامونه پورته کړئ. د روغتيا رياست به له تاسو سره اړيکه ونيسي تر څو د سرپو د سرچينو په موندلو کې درسره مرسته وکړي.	
10 – 44 µg/dL	**له 2 اونيو څخه تر 1 مياشتې پورې.** که تاييد شي، نو ستاسو د ماشوم د سرپو کچه لوړه ده. تاسو او ستاسو ډاکټر بايد په بيړه اقدام وکړي تر څو د سرپو سرچينې را کمې کړي او ستاسو د ماشوم پر غذايي رژيم، ودې او پراختيا بحث وکړئ. د روغتيا رياست کولای شي ستاسو له کور څخه ليدنه وکړي تر څو له تاسو سره مرسته وکړي چې ومومي سرپ مو له کوم ځای څخه راځي.	
45 – 59 µg/dL	**48 ساعته**	که تاييد شي، نو ستاسو ماشوم به ژر تر ژره طبي درملنې ته اړتيا ولري. له ډاکټر سره مشوره وکړئ او ژر تر ژره د سرپو سرچينې را کمې کړئ.
60+ µg/dL	**ژر تر ژره**	د روغتيا رياست کولای شي ستاسو له کور څخه ليدنه وکړي تر څو له تاسو سره مرسته وکړي چې ومومي سرپ مو له کوم ځای څخه راځي.
هر څومره چې د مويرګي معاينې پايله لوړه وي، هماغومره له وريدي معاينې سره تاييدی ته بيړنۍ اړتيا ده.		
ستاسو د ماشوم د معاينې پايله ___________ µg /dL نېټه ___________		

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

خپل ماشوم څه ډول له سرپو څخه خوندي ساتو

په ورمونټ کې، د سرپو له امله ډېرى رامنځ ته کېدونکي مسمومتياوې د سرپو د هغو کوچنيو ذرو له تېرولو څخه رامنځ ته کېږي چې په سترګو نه ليدل کېږي او د دېوال د رنګ له پوست کولو او توږلو څخه پيدا کېږي. دوړې او غبار د ماشومانو پر ګوتو او هغو شيانو کېني چې هغوى يې خولې ته وړي. هغه کورونه چې له 1978 کال څخه مخکې جوړ شوي دي، کېداى شي چې په رنګ کې يې سرپ موجود وي. دلته هغه کارونه دي چې په سرپو له مسمومېدو څخه د مخنيوي لپاره يې ترسره کولاى شئ:

ساتل

- د رنګ ماتوالى، را پټ کېدل، درزونه يا څوړندوالى وګورئ.
- کړکۍ په ښه توګه کېږدئ تر څو د پاکولو لپاره سطحه هواره وي.
- د سرپو د خونديتوب کاري اقدامات ترسره کړئ - لکه په لمده توټه پاکول او په لانده برس پاکول.

پاکول

- يوازې له داسې برېښنايي جارو څخه کار واخلئ چې HEPA فلټر لري او ورو يې کشوئ.
- غولي لانده کړئ او د کړکيو او سطحو لپاره له مرطوبو يو ځل کاريدونکو دستمالونو څخه ګټه واخلئ.
- بوټان په دروازه کې پرېږدئ تر څو هغه خاوره ورسره را نه وړي چې په ترکيب کې يې سرپ دی.
- ځينې وختونه د ماشومانو د لوبو وسايل پرېمينځئ تر څو د سرپو هغه دوړه ترې لرې شي چې په سترګو نه ليدل کېږي.

سالم خواړه وخورئ

- ماشومانو ته مېوه، سبزي او لبني محصولات ورکړئ، همدارنګه هغه خواړه چې اوسپنه ولري.
- سبزي او نور د خوړو باغونه په هغو خاورو کې وکرئ چې سرپ پکې نه وي.
- ځينې وختونه د ماشومانو لاسونه ومينځئ، په ځانګړې توګه له ډوډۍ خوړلو، د ورځې ويده کېدو او شپې مهال ويدوه کېدو څخه مخکې.
- ناشتې او خواړه ماشومانو ته په مېزونو او د هغوى په لوړو څوکيو کې ورکړئ.

د سرپو نورې سرچينې وګورئ

سرپ همدارنګه په خاوره، اوبو او د کيلي ګانو، د ماشومانو د لوبو وسايلو او نورو انتيک شيانو په څېر محصولاتو کې وموندل شي.

- د څښلو اوبه مو معاينه کړئ چې سرپ و نلري. نور معلومات ترلاسه کړئ: healthvermont.gov/water/lead
- د پخلي، څښلو او وچو شيدو د جوړولو لپاره اوبه تر هغې پورې و بهوئ چې سړې راشي.
- ماشومان سړکونو ته نږدې پرتو او په زړو کورونو کې له لوبو کولو څخه منع کړئ.
- ماشومان مه پرېږدئ چې په اوسپنيزو کيلي ګانو لوبې وکړي.
- خواړه په سرخلاصو قوطيو يا ختينو لوښو کې مه ږدئ.
- ماشومان له مشخصو بوختياوو څخه لرې وساتئ لکه د مردکيو جوړول يا رنګه ښيښې.
- له هغو محصولاتو څخه خبر اوسئ چې د مصرفوونکي د محصول د خونديتوب د کميسيون له لوري را تول شوي وي (www.cpsc.gov).

Pashto

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

What Your Child's Lead Test Means

July 2022

State law requires that all Vermont children are tested for lead at age 1 and again at age 2

There is no safe level of lead in the body. A child can be hurt by lead and still look healthy. Lead can harm a child's growth, behavior, and ability to learn. The only way to find out if your child has been exposed to lead is with a blood test.

Children are usually first tested with a capillary test – a small amount of blood taken from a finger, heel or toe – at their 1- and 2-year-old well child visits.

If lead is detected in your child's blood, they may need to be monitored or the result may need to be checked again with a venous test. This test uses blood from a vein (often in the arm). The venous test result is more accurate.

What can you do?

- Getting your child tested for lead is the first step. You did this!
- Schedule a venous test if your child's level is 3.5 µg/dL (micrograms per deciliter) or higher.
- No matter what your child's blood lead level is, learn how to protect your child from being exposed to lead. Visit healthvermont.gov/lead or call the Healthy Homes Lead Poisoning Prevention Program at 802-863-7220 or 800-439-8550.

<table>
<tr><th>Capillary Blood Lead Result</th><th colspan="2">When to confirm with a venous blood test</th></tr>
<tr><td>No detected lead (DL)</td><td colspan="2">No Confirmation needed. There is no detected lead in your child's blood.</td></tr>
<tr><td>DL – 3.4 µg/dL</td><td colspan="2">Monitor over the next 6 months with another test. There is very little lead in your child's blood. Review sources of lead to keep your child's lead level from rising.</td></tr>
<tr><td>3.5 – 9 µg/dL</td><td colspan="2">1 month to 3 months. If confirmed, your child has more lead than most children. Take steps to reduce sources of lead. The Health Department will contact you to help you find sources of lead.</td></tr>
<tr><td>10 – 44 µg/dL</td><td colspan="2">2 weeks to 1 month. If confirmed, your child's lead level is high. You and your doctor should act quickly to reduce sources of lead and discuss your child's diet, growth and development. The Health Department can visit your home to help you find where lead may be coming from.</td></tr>
<tr><td>45 – 59 µg/dL</td><td>48 hours</td><td rowspan="2">If confirmed, your child will need medical treatment right away. Consult with your doctor and reduce lead sources immediately. The Health Department can visit your home to help you find where lead may be coming from.</td></tr>
<tr><td>60+ µg/dL</td><td>Immediately</td></tr>
<tr><td colspan="3">The higher the capillary test result, the more urgent the need to confirm with a venous test.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Your child's test result ___________ µg /dL Date ____________</td></tr>
</table>

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

How to Protect Your Child From Lead

In Vermont, most lead poisoning comes from swallowing invisible lead dust that comes from peeling and chipping paint. The dust clings to fingers and objects that children put in their mouths. Houses built before 1978 likely have lead paint. Here's what you can do prevent lead poisoning:

Maintain

- Check for chipping, peeling, cracked or disturbed paint.
- Install window well inserts to provide a smooth cleaning surface.
- Use lead-safe work practices – such as wet sanding and wet scraping.

Clean

- Use only a vacuum with a HEPA filter, and vacuum slowly.
- Wet mop floors and use wet disposable towels on windowsills and surfaces.
- Leave shoes at the door to avoid tracking in soil that contains lead.
- Wash children's toys often to remove invisible lead dust.

Eat healthy

- Serve children fruits, vegetables and dairy products, as well as iron-rich foods.
- Plant vegetable and other food gardens in lead-free soil.
- Wash children's hands often, especially before meals, naps and bedtime.
- Serve snacks and meals to children at the table or in their highchairs.

Watch out for other sources of lead

Lead can also be found in soil, water, and products, such as keys, toys, and antiques.

- Have your drinking water tested for lead. Learn more: healthvermont.gov/water/lead
- Run water until cold for cooking, drinking and making formula.
- Keep children from playing in bare soil near roadways and older houses.
- Do not let children play with metal keys.
- Do not store food in open cans or pottery.
- Keep children away from certain hobbies, like making bullets or stained glass.
- Be aware of products that have been recalled by the Consumer Product Safety Commission (www.cpsc.gov).