

د سرب مسمومیت یوه جدي مگر د مخنیوي وړ روغتیايي ستونزه ده. سرب یو خورا زهرجن فلز دی چې عموماً په گڼ شمېر محصولاتو - لکه رنگ، سولډر، بیټری، پیټل، د موټر ریډیټرونو او لوښو کې کارول کېږي. په بدن کې ډیر زیات سرب، یا د سرب مسمومیت، کولی شي جدي او دائمی روغتیايي ستونزې رامنځته کړي. سرب کولی شي دماغ، پښتورگو او عصبي سیستم ته زیان ورسوي. په بدن کې د سرب هیڅ خوندي کچه شتون نه لري.

سرب د کم عمره ماشومانو لپاره تر ټولو خطرناک دی ځکه چې دوی د مختلفو لارو سره د سرب سره مخامخ کېدای شي.

## سرب لرونکی رنگ

د سرب لرونکي رنگ څخه دوره د مسمومیت اصلي سرچینه ده. په کال 1978 کې د کور رنگونو څخه سرب منع کړل شو. ډېری کورونه چې د دې وخت نه مخکې جوړ شوي دي، احتمال لري چې سرب ولري. ماشومان ممکن د بیا رغوني پروژو په ترڅ کې یا د رنگ د ټوټه کېدو، پوستکي کېدلو، یا د چاودل شوي رنگ له لارې د سرب سره مخ شي. د سرب دوره کېدای شي تنفس شي یا تېره کړل شي.



## خاورو او د څښاک اوبو کې سرب

خاوره ممکن د هغې سرب لرونکي رنگ څخه سرب ولري چې د ودانیو د بهر خوا څخه ټوټه کېږي یا د هغه وخت د گازو د خارج کېدو له امله کله چې سرب لرونکي پټرول کارول شوي. سرب ممکن د څښاک اوبو ته ننوځي کله چې دا اوبه زاړه د سرب پایپونو، د نلدوانۍ تنصیباتو او یا سولډر کې روانې وي.

## د سرب نوري سرچینې

ماشومان ممکن د نورو هغو سرچینو څخه د سرب مسمومیت ترلاسه کړي چې ممکن سرب ولري.

- په کاري ځایونو کې یا د والدینو په جامو کې سرب: د ساختماني او ترمیمی کارونه، د موټرو ترمیم او د بیټری سره کار کول، د نلدوانی کار، ویلډینګ او سولډر کول.
- په زینتي لوبڼو او د خوارو لوبڼو کې سرب: چمک لرونکي لوبڼي او د سرب سولډر لرونکي فلزي لوبڼي.
- په لرغوني توکو، زرو شیانو او زرو مرمت شویو توکو کې سرب: زور فونچر، د ودانۍ مواد او نور توکي، حتی که هغوي له سرب څخه پاک بشکاري.
- په محصولاتو کې سرب: د ماشومانو د لوبو شیان او گانې چې په نورو هیوادونو کې جوړ شوي وي، وارد شوي منای (په ځانګړي توګه د مکسیکو څخه)، وارد شوي د خوارو قوطي، مصالحې او مخلوط شوي مصالحې (په ځانګړي توګه که دا په مستقیم ډول له نورو هیوادونو څخه راځي)، فلزي کیلي، وارد شوي د میک اپ توکي او کورني درمل.
- په دستي کارونو/هنرونو او سپورتي توکو کې سرب: رنگ شوې شیشې، گولی، د ماهي نیولو توکي او د آرټسټانو رنگونه.



## د سرب مسمومیت مخنیوی وکړئ

د ماشومانو د سرب څخه زهرجن کېدو مخنیوی د دې له لارې وکړئ چې خپل کور په ښه حالت کې وساتئ، له سرب څخه خوندي کېدلو په توګه صفایي وکړئ، او صحي خواړه وخورئ.

- د ماشومانو لاسونه د خورلو او د ویده کېدلو څخه مخکې وینځئ، او د لوبو شیان په منظم ډول پاکوئ ترڅو د نه لیدلو وړ د سرب دوره ورڅخه لیرې شي.
- ماشومانو ته په میز یا د دوی په لوړو څوکیو کې ناشته او خواړه وړاندې کړئ.
- ټوټه شوی، پوستکي شوی، یا چاودل شوی رنگ ترمیم وکړئ. تر هغه پورې ماشومان له دې سیمو لرې وساتئ تر څو چې سمې شوي نه وي.
- فرشونه په لمده ټوکر پاک کړئ، او سطحي په لمده او یو ځل کارول کېدو ټولویو سره پاکي کړئ، د HEPA فلتر لرونکي ویکيوم کاروئ او په ورو ورو ویکيوم وکړئ.
- د بېارغوني په وخت کې د سرب څخه خوندي پاتې کېدلو اقدامات وکاروئ، لکه په سولونکي لوندې سطحي هموارول، لوندې سطحي سکریپ کول، او بیلټ سنډر یا هیټ گن مه کاروئ.
- له سرب څخه خالي خاورو کې د خوراکي بوټو باغونه وکړئ چې د ودانیو او بوختو سرکونو څخه لږ تر لږه درې فوټه لرې وي.
- د کور په دروازه کې خپل بوټان پریردئ تر څو د هغه خاورې کور ته دننه راوړلو مخنیوی وشي چې ممکن سرب ولري.
- خپلې اوبه معاینه کړئ. په [tinyurl.com/certified-lab](http://tinyurl.com/certified-lab) کې یو لابراتوار ومومئ او د څښاک اوبو لپاره د سرب ټیسټ کټ غوښتنه ترې وکړئ.



د سرب خطرونو او سرب مسمومیت په اړه د نورو معلوماتو لپاره، [800-439-8550] ته زنگ ووهئ یا

[healthvermont.gov/lead](http://healthvermont.gov/lead) وګورئ.