

آيا تاسې بلاربه (حامله) يې؟

د سرب د مسموميت مخه ونيسئ. همدا اوس پيل وكړئ.

د سرب مسموميت د سرب تنفس كولو يا د ستوني له لارې تيرولو په واسطه پيدا كيږي. سرب د مور څخه نا زيريدلي ماشوم ته ليريدی شي.

ستاسې بدن كې د خورا ډير سرب شتون كولى شي:

- تاسې د سقط سره مخ كړي
- د دې لامل شي چې ستاسې ماشوم بې مودې او دمخه يا ډير كوچنې وزيري
- ستاسې د ماشوم مغز، پوښتورگو، او عصبي سيستم ته زيان ورسوي
- د دې لامل شي چې ستاسې ماشوم د زده كړې يا چلند ستونزې ولري

سرب شتون درلودلى شي په:

- زړو كورونو كې په رنگ او دوره كې، په ځانگړي توگه د بيارغونې يا د ترميم څخه راپيدا شوي دوره
- شيرني، سينگار، د شيشې پشم لرونكي خاورين لوخي، او په نورو هيوادونو كې جوړ شوي دوديز درمل
- د بياځل تكميل، او ساختماني مواردو په څير كارونو، او نلدوانۍ
- خاوره او د نل اوبو كې

د نورو معلوماتو لپاره خپلې ځايي روغتيا خانگي سره اړيکه ونيسئ.



دا يې وخت دی چې خپل ماشوم د سرب د مسمومیت څخه خوندي وساتئ. دا هغه څه دي چې تاسې يې کولی شئ:

په خپل کور کې سرب وگورئ.

سرب تر ډیره په زړو کورونو کې په رنگ کې موجود وي. کله چې زور رنگ کریک شي او پاتري وکړي، نو دا خطرناکه دوره او گرد جوړوي. دا دوره او گرد خورا ډیر کوچنی وي چې تاسې يې نشئ لیدلی. تاسې کولی شئ دغه سرب لرونکي دوره تنفس کړئ او حتی ورباندې هېڅ پوهه نشئ.

1

د کور د ترمیم کارونه لکه ریگمال یا د رنگ تورل د سرب خطرناکه دوره جوړولی شي. د پاک کاري، رنگمالي، یا د سرب لرونکي رنگ سره د خوني بیاځل رنگولو پرمهال باید بلاربي ښځي په کور کې موجود نه وي.

که تاسې په زور کور کې ژوند کوئ، خپل کور د جواز لرونکي سرب مفتش په واسطه تفتیش کړئ.

لارښوونه:

کیلشیم، وسپنه او ویتامین سي لرونکي خواړه وخورئ.

دا خواړه ستاسې او ستاسې د نازیریدلي ماشوم محافظت کې مرسته کوي.

- کیلشیم په شیدو، ماست، پنیر، او د شنو پانو سبزیانو لکه پالک کې موجود دي.
- وسپنه په وزده نلرونکي سره غوښه، لوبیا، حبوباتو، او پالک کې موجود ده.
- ویتامین سي په مالټو، شنه او سور مرچ، براکولي، تماتر او جوس کې موجود دي.

2

د خپل ډاکټر سره وغږیږئ.

که تاسې کوم درمل یا ویتامینونه خورئ نو په اړه يې د خپل ډاکټر سره وغږیږئ. ځینې کورني درمل او غذایی متمدات په خپل ځان کې سرب لري. دا خورا مهم دي چې تاسې يې خپل ډاکټر ته ووايي که چیرې تاسې کومې لیوالتیاوې یا تمایل لرئ لکه د خاوري یا خټې خورل.

3

د نورو معلوماتو لپاره زموږ سره اړیکه ونیسئ:

Washington State Department of Health (د واشنگتن ایالت د روغتیا اداره)
Childhood Lead Poisoning Prevention (د ماشومتوب پرمهال د سرب مسمومیت مخنیوی)
1-800-909-9898 www.doh.wa.gov/lead

