د سرب له خطر سره د مخامخ کېدو د مخنیوي لپاره لنډمهاله کړنې

لاندې کړنو څخه په استفادې خپل ماشوم د سرب له خطر سره له مخ کېدلو څخه وساتئ. دا لنډمهاله کړنې دي ترهغو چې تلپاتې حل لاره یا ترمیم ترسره شي.

خپل ماشوم له سرب لرونکې رنګ څخه وساتئ:

خپل د ماشومانو لاسونه او د لوبو توکي ومینځئ تر څو د سرب ګرد ترینه لرې شي.

- ✓ د لوبځاي سطح پاکه وساتئ.
- ✓ د بوتلو او چوشکونو سرونه پاک وساتئ.
- ✓ ماشومان مه پرېږدئ چې له کلیو/کلي سره لوبې وکړي.

له هغو ځاینو او شیانو څخه چې سرب د کار او یا تفریح لپاره کارول کیږي ماشومان منع کړئ.

- ✓ خپلې جامې د کورنۍ له جامو څخه جلا ومینځئ.

په کور دننه او بهر کې ماشومان ته د لوبو خوندي ځایونه جوړ کړئ.

- ✓ دننه   د لوبو ځای د کوټې په مینځ کې له خراب یا زاړه شوي رنګ څخه لیرې جوړ کړئ .
- ✓ بهر   له کور نه لیرې د لوبو ځای جوړ کړئ . د کور د تهداب شاوخوا د رنګ د خرابیدو له امله د سرب لوړه کچه لري.
- ✓ ماشومان د رنګ له پتریو او خاورو خوړلو یا لرګي باندې خوله لګولو ته مه پرېږدئ.

د خراب یا جلا سوي رنګ کړکیو مخ ته میز او چوکۍ یا نور خنډونه یا موانع کیږدئ.

- ✓ زړې کړکۍ/اشدارې کیدای شي د سرب ګرد او د رنګ د پتریو لوړه اندازه ولري
- ✓ زانګوګاني او کټونه له هغه کړکیو څخه چې رنګ یې خراب شوی وي لیرې کړئ.
- ✓ د لوبو توکي د کړکیو لاندې مه کیږدئ.

ځپلو ماشومانو ته صحي خواړه چې کلیسم، وسپنه او ویټامین سي ولري ورکړئ.

- ✓ دا خواړه کولی شي سرب له وجود یا بدن نه لیرې وساتي.
- ✓ له خوړو څخه مخکې د ماشوم لاسونه اومینځئ.

کچیرې ستاسو په کور کې د سرب لرونکی رنګ پترکې شته وی:

د کور دننه سطحه/مخ، د کړکیو چوکاټ، برنډه او دالان په نمجنه توکر هره اونۍ یا هفته پاک کړئ.

- ✓ د رنګ شوي ځای د تراشولو یا ریګمال کولو څخه ډډه وکړئ.
- ✓ له پاکارئ څخه مخکې جلا شوی رنګ پترکې په نمجنه کاغذ یا توته لیرې کړئ.
- ✓ د پاکارئ یو عمومي مایع وکاروئ
- ✓ د سرب له خوریدو د مخیوي لپاره د پاسپاس توکر او پاکارئ توتې تبدیلې یا پاک اومینځئ .
- ✓ یوائې/فقط د لوړ کیفیت لرونکي (HEPA)فلتر د جارو په ماشین کې وکاروي.

وچه جارو او یا عادي جارو ماشین مه کاروئ.

کور ته د سرب له ننوتلو څخه مخنیوئ وکړئ.

- ✓ د دروازو مخې ته پایپاکونه واچوئ.
- ✓ په دروازه کې خپل بوتونه اوباسئ.

د ایرکندیشن یا   ای سي فلترونه همیش تبدیل کړئ
ناپاکه فلترونه لیرې کړئ او نوي فلترونه وکاروئ.

د لا زیاتو معلوماتو لپاره دا ویبپانه nchealthyhomes.com اوګورئ یا دغې 919-707-595 شمېرې سره اړیکه ونیسئ.
د معلوماتو دا پانه د ولسن ولسوالۍ/کونټي   د روغتیا له اداري څخه اخیستل شوې ده.

د شمالي کارولینا ایلت د روغتیا او بشري خدماتو اداره. د عامې روغتیا ځانګه. د چاپیریال روغتیا برخه. د ماشوملو د چاپیریال روغتیا برخه. د سرب د زهرېلو څخه د ماشوملو د ژغورنې پروګرام   www.publichealth.nc.gov د شمالي کارولینا ایلت د روغتیا او بشري خدماتو اداره یو شان فرصتونه برابرلو اداره ده ۲۰۲۰/۰۵