

ستاسو د ماشوم په وینه کې د سربو ازموینه (معاینه) څه معنا لري

د وینې د سربو ازموینه تاسو ته معلومات درکوي چې ستاسو د ماشوم په وینه کې څومره سرب شتون لري. سرب کولی شي چې د یو ماشوم په وده، چلند او د زده کړې په وړتیا اغېزه وکړي. هرڅومره چې د ازموینې پایله ټیټه وي، په هماغه اندازه ښه پایله ده. مګر، د سربو هیڅ کومه کچه خوندي نده ثابته شوي.

د سربو له امله ناروغه کېدل (د سربو مسمومیت) هغه وخت واقع کېږي کله چې ماشومان د سربو رنگ وختي، له ستوني یې تېر کړي یا د هغې ګرد (دورې) تنفس کړي. اکثره هغه کورونه چې له 1978 کال څخه مخکې جوړ شوي وي، د سربو رنگ لري چې ډېری وختونه د نوي رنگ لاندې وي. که چېرې د رنگ پوښ لري کېږي، ماتېږي یا له منځه ځي، نو د سربو زور رنگ توتی یا ګرد (دورې) په فرشونو، د کرکيو په لاندینيو برخو او ستاسو په ټول کور کې خپرېدلی شي. کان کېندنې د میسوري په لویه برخه کې ترسره شوي دي. د سربو لوري کچې د کان کېندنې چارو په شاوخوا سیمو کې په هوا، ګرد (دوره) او خاوره کې موندل شوي دي. په دې سیمو کې د کان کېندنې کثافات/فاضله توکي د سرکونو، د ځمکې ډکولو موادو، او حتی د ماشومانو د لوبو په سیمو کې کارول شوي. د سربو په نورو سرچینو کې د ځیناک اوبه، زیورات، خاورین لوبڼي او د کار له ځای څخه له ځان سره کورته د سربو لېږدول، شامل دي. د سربو رنگ، ګرد (دوره) او نور هغه توکي چې سرب لري، ښایي د ماشومانو لاسونو او خولې ته انتقال او له ستوني تېر یا تنفس شي.

ډېری ماشومانو د زور رنگ، خاوري، نلونو یا نورو سرچینو په وسیله له سربو سره اړیکه پیدا کړي ده. له 6 کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومان باید د ماشومانو د روغتیا په هره معاینه کې د سربو د خطر عواملو لپاره معاینه شي. که چېرې یو ماشوم د سربو مسمومیت (ناروغی) له خطر سره مخ وي، نو د هغه یا هغې باید معاینه ترسره شي. له 4 کلونو څخه د کم عمر لرونکو ټولو ماشومانو ته باید د سربو په اړه زده کړه ورکړل شي او په کلني ډول یې معاینه ترسره شي. تر شپږو کلونو پورې عمر لرونکو ماشومانو لپاره، ښایي ستاسو ډاکټر یا نرس د ماشومانو د روغتیا په هره معاینه کې له تاسو څخه د هغو لارو په اړه وپوښتي چې له امله یې ښایي ستاسو ماشوم له سربو سره مخامخ شوی وي. د هغو ماشومانو معاینه باید ترسره شي چې له سربو سره مخامخ شوي وي. په دې سربېره، د فدرالي قوانینو له مخې اړینه ده چې د هغو ټولو ماشومانو لږ تر لږه په وینه کې د سربو معاینه ترسره شي چې د 12 او 24 میاشتو په عمر کې د میډیکایډ (Medicaid) ګټی تر لاسه کوي.

د لاس ګوتې یا پښې څخه په اخیستل شوي وینه کې د معاینې لوړه پایله باید د رګ (اکثره وختونه د لاس بازو رګ) له وینې څخه په ګټې اخیستني سره دویم ځل معاینه شي. که چېرې دویمه پایله بیا هم لوړه وي، نو لاندې مرحلې تعقیب کړئ.

د وینې پایله (mcg/dL)	نورې مرحلې
0-3.4	<ul style="list-style-type: none"> ستاسو د ماشوم په وینه کې د سربو ډېر کم مقدار شتون لري. ستاسو د روغتیاپال په خوښه په راتلونکي کې د سربو معاینې ترسره کړئ.
3.5-9.9	<ul style="list-style-type: none"> دا کچه د ناروغیو کنټرول او مخنیوي مرکزونو (Centers for Disease Control and Prevention، CDC) له لوري ټاکل شوي کچې څخه پورته ده. له خپل ډاکټر او ځایي روغتيايي ادارې سره خبرې وکړئ، تر څو معلومه کړئ چې ستاسو ماشوم څنګه له سربو سره په اړیکه کې واقع شوی دی او له سربو سره د خپل ماشوم مخامخ کېدنه راکمه کړئ. ستاسو ډاکټر باید ستاسو ماشوم په 3 میاشتو کې بیا ځلي معاینه کړي.
10-14.9	<ul style="list-style-type: none"> ستاسو د ماشوم د سربو کچه لوړه ده. د سربو سرچینو د موندلو او له سربو سره ستاسو د ماشوم مخامخ کېدنې په راکمولو کې د مرستې لپاره به ستاسو ډاکټر او ځایي روغتيايي اداره له تاسو سره خبرې وکړي. ستاسو ماشوم باید له 1 څخه تر 3 میاشتو موده کې بیا ځلي معاینه شي.
15-44.9	<ul style="list-style-type: none"> ستاسو د ماشوم د سربو کچه خورا لوړه ده. له خپل ډاکټر یا نرس سره د خپل ماشوم د خوړو، ودې او پرمختګ او د سربو احتمالي سرچینو په اړه خبرې وکړئ. له سربو څخه د خپل ماشوم خوندي ساتلو د څرنگوالي په اړه له خپلې ځایي روغتيايي ادارې سره خبرې وکړئ. ستاسو له ځایي روغتيايي ادارې یا د میسوري د روغتیا او لوړ عمر لرونکو وګړو د خدمتونو ریاست (Missouri Department of Health and Senior Services، DHSS) څخه په لوړه کچه یو روزل شوی کس ښایي ستاسو کور ته راشي ترڅو تاسو سره د سربو سرچینو په موندلو کې مرسته وکړي. که چېرې د سربو کچه له 15 څخه تر 24 پورې وي، نو ستاسو ماشوم باید له 1 څخه تر 3 میاشتو موده کې بیا ځلي معاینه شي. که چېرې د سربو کچه له 25 څخه تر 44 پورې وي، نو ستاسو ماشوم باید په 1 میاشت کې بیا ځلي معاینه شي.
45-69.9	<ul style="list-style-type: none"> په وینه کې د سربو کچې کمولو لپاره ستاسو ماشوم درملو ته اړتیا لري. ستاسو له ځایي روغتيايي ادارې یا DHSS څخه په لوړه کچه یو روزل شوی کس ښایي ستاسو کور ته راشي ترڅو تاسو سره د سربو سرچینو په موندلو کې مرسته وکړي. ستاسو ماشوم باید د سربو سرچینې په ځای کې نه وي. که چېرې دا ستاسو کور وي، نو د سربو سرچینې د لري کولو یا سمولو تر مهاله باید د اوسېدلو لپاره یو بل ځای پیدا شي. له درملنې څخه وروسته باید په 1 میاشت کې ستاسو ماشوم معاینه شي.
70 یا له دې پورته	<ul style="list-style-type: none"> ستاسو ماشوم سمدلاسه طبي درملنې ته اړتیا لري. په وینه کې د سربو کچې کمولو لپاره ستاسو ماشوم درملو ته اړتیا لري. ښایي ستاسو ماشوم باید په روغتون کې پاتې شي، په ځانګړي ډول، که چېرې ستاسو په کور کې سرب شتون ولري. ستاسو له ځایي روغتيايي ادارې یا DHSS څخه په لوړه کچه یو روزل شوی کس ښایي ستاسو کور ته راشي ترڅو تاسو سره د سربو سرچینو په موندلو کې مرسته وکړي. ستاسو ماشوم باید تر هغه مهاله چې د سربو سرچینې لري شوي یا سمې شوي نه وي، بېرته کور ته لاړ نشي. له درملنې څخه وروسته باید له 2 څخه تر 4 اونيو په موده کې ستاسو ماشوم معاینه شي.

خپل ماشوم څنگه د سربو له مسمومیت (ناروغی) څخه خوندي ساتلی شئ

هغه رنگ ترمیم کړئ چې پوښ (پوسټکی) یې لري شوی وي او په خوندي ډول د کور ترمیم ترسره کړئ

- خپل ماشومان د رنگ له پوښ یا ټوټو څخه لرې وساتئ.
- په هغه کور کې چې له 1978 کال څخه مخکې جوړ شوی وي، د ترمیماتو/بیارغونې له ترسره کولو څخه مخکې په خوندي ډول ددې کار ترسره کولو او د گردونو (ډورو) د کچو ټیټ ساتلو څرنګوالي په اړه د معلوماتو ترلاسه کولو په موخه خپلې ځایي روغتیايي ادارې ته زنگ ووهئ یا د سربو جواز ورکولو له پروګرام سره په 573-526-5873 یا (وریا شمیرې) 888-837-0927 اړیکه ونیسئ.
- ماشومان او امیندواره میرمنې باید له هغو ترمیماتو/بیارغونو څخه ځانونه لرې وساتي چې پکې زور رنگ ترمیمېږي، لکه شګي او ټوټې. د پاکوالي د لمدو طریقو او د HEPA پاکوالي (په وچ ډول د ځای جارو کولو په وسیله نه) څخه په ګټې اخیستنې سره ددې ساحې د پاکولو تر مهاله باید دوی ځانونه لرې وساتي. په دې سربېره، د بیارغونې/ترمیم نورې پروژې بنایي د سربو گرد (دوره) د ډبروالي لامل وګرځي (د بېلګې په توګه، د کلالي کاشیو شګي). له سربو سره د مخامخ کېدنې له ډبروالي څخه د مخنیوي لپاره د بیارغونې/ترمیم په ټولو پروژو کې پاملرنه اړینه ده.

له لاسونو، د لوبو توکو، بوتلونو، کرکیو او فرشونو څخه گرد (ډورې) ومینځئ.

- له لوبو څخه وروسته، له خوړو څخه مخکې او خوب څخه مخکې د خپل ماشوم لاسونه ومینځئ.
- د لوبو توکو، د لوبو حیوانات، چوشکي او بوتلونه په کثرت سره په صابون او اوبو ومینځئ.
- فرشونه په کثرت سره برش کړئ او د کرکیو شاوخوا ځای او لاندې ځایونه (تاخچې) د پاکوالي لمدو کاغذونو په وسیله پاک کړئ.

احتیاط وکړئ چې په خپلو کالیو، د لوبو توکو یا زیوراتو کې سرب له ځان سره خپل کور ته ونه لېږدوئ.

- سرب د ځینو ماشومانو په زیوراتو، د لوبو توکو، کیلي ګانو او زرو فرنیچرونو کې شتون لري. د ماشومانو د محصولاتو له بازار څخه د بیرته ټولوني خبرتیاو ترلاسه کولو لپاره په www.cpsc.gov/Recalls کې ځان ثبت کړئ.
- ځینې دندې او د خوښې کارونه بنایي له سربو سره د مخامخ کېدنې لامل وګرځي. په دې کې کان کېندنه، د بیتريو تولید، رنگول، نلوانې، ساختماني کارونه، د موټرو ترمیم یا له وسلو، گل لرونکو بڼیښو یا کلالي لوښو سره کار کول شامل دي. د سربو د گرد (ډورو) کمولو لپاره، کور ته له تګ څخه مخکې د کار کالي بدل کړئ؛ خپل بوتل په دروازه کې وباسئ؛ د کار یا د خوښې کارونو کالي په جلا ډول ومینځئ؛ کور ته له تګ څخه مخکې مخ، لاسونه او لوڅ پوستکي (چې پوښل شوي نه وي) ومینځئ.

له خپلو خوړو او د نل له اوبو څخه سرب لرې وساتئ.

- که چېرې تاسو د سربو پایښونه لرئ، نو له استعمال څخه مخکې د یوې دقیقې لپاره پرېږدئ چې د نل اوبه تر یخېدلو وبهږي، که چېرې د څو ساعتونو لپاره بهېدلې نه وي. بنایي د بنارګوټو او څاه ګانو اوبه د زرې نلوانې له امله سرب ولري.
- یواځې د نل یخو اوبو څخه د څښاک، پخلي او د ماشوم د وچو شیدو په جوړولو کې کار واخلي. د اوبو جوشول د سربو د لمنځه تللو لامل نه ګرځي. ددې پر ځای، د اوبو له بخار سره د لوړ غلظت له امله بنایي د سربو کچه نوره هم لوړه وي.
- له سربو څخه پاک لوښي استعمال کړئ. په نکلي (له قلعي او سربو څخه جوړ شوی)، کرسټالي (بلوري) یا درز لرونکو کلالي لوښو کې خواره مه خوړئ یا مه ساتئ. تیزاب لرونکي خواره، لکه رومیان او د نارنجانو جوس، بنایي د ذخیره کولو له لوښو څخه سرب راوباسي.
- د هغو لوښو، مسالو، خوړو، سینګار توکو او روغتیايي درملو په اړه د معلوماتو ترلاسه کولو لپاره لاندې ویب سایټ وګورئ چې د سربو شتون پکې پېژندل شوی دی.

هغه خواره چمتو کړئ چې کلسیم، اوسپنه او ویتامین C لري.

- دا خواره ستاسو د ماشوم په بدن کې د سربو له ذخیره کېدو څخه مخنیوی کوي.
- کلسیم لرونکي خواره: شیدې، پنیر، مستي، توفو، د شنو پانو لرونکي سبزیجات.
- اوسپنه لرونکي خواره: لوبیا، بی چرې غوښه، قوي حیوانات، د مونګ پلو مکهن.
- د ویتامین C لرونکي خواره: نارنجان، د نارنجانو جوس، مالټه، رومیان، شنه مرچ.

د سربو په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ.

- د خپل ماشوم له ډاکټر یا نرس سره خبرې وکړئ.
- له خپلې ځایي روغتیايي ادارې سره اړیکه ونیسئ. د لیست د لیدلو لپاره: www.health.mo.gov/living/lpha/lphas.php.
- د میسوري د روغتیا او لوړ عمر لرونکو وګړو د خدمتونو ریاست له ویب سایټ څخه لیدنه وکړئ: www.health.mo.gov/living/environment/lead/.

