WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH

(د واشنګټن ایالت د روغتیا اداره)

د ماشومتوب پر مهال د سربو په واسطه د مسمومیت د مخنیوي پروګرام

سرب او ستاسو ماشوم

زه څنګه پوه شم چې زما ماشوم د سربو له خطر سره مخ شوی دی؟

هغه ماشومان چې د سربو له خطر سره مخ شوي وي کیدای شي بل ډول ښکاري نه شي یا عمل ونه کړي. د ویني معاینه د دې معلومولو لپاره غوره لاره ده چې آیا ستاسو ماشوم د سربو له خطر سره مخ شوی دی او که نه.

سرب څنګه کولی شي زما ماشوم ته زیان ورسوي؟

حتی په تیټه کچه کې، سرب ستاسو ماشوم ته زیان رسولی شي. سرب ستاسو د ماشوم د بدن په ډېرو برخو، په ځانګړې توګه دماغ اغیز کوي. د 6 کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومان د سربو د زیان رسوونکو اغیزو لپاره تر ټولو زیات له خطر سره مخ دي.

سرب کولی شي د لاندې مواردو لامل شي:

- د زده کړو او پاملرنې په برخه کې ستونزې
- په اورېدلو او خبرو کولو ستونزې
- ځنډېدلې وده او پرمختګ
- د چلند ستونزې لکه له اندازې زیات فعالوالی او تیرى

زما ماشوم چیرته د سربو له خطر سره مخ شو؟

کیدای شي ماشومان د سربو له خطر سره د تنفس کولو یا خوړلو له لارې مخ شي. د سربو له خطر د ماشومانو د مخ کیدو تر ټولو عام سرچینه د 1978 کال څخه مخکې جوړ شوي کورونو کې د سرب پر بنسټ رنګ دی. سرب لرونکی زوړ رنګ کولی شي له منځه لاړ شي او په هغه دوړو بدل شي چې یو ماشوم یې تنفس کوي یا یې خوري کله چې دا د دوی په لاسونو یا نورو شیانو ولګیږي چې دوی یې په خوله کې اچوي. ځینې وختونه رنګ په لویو ټوټو کې راوتلی شي، چې کیدای شي ځینې ماشومان په خپلو خولو کې یې واچوي.
د سرب دوړې او ټوټې حتی د زړو کورونو او ودانیو شاوخوا خاورې ته ننوځي یا چیرې چې یو وخت یوه زړه ودانۍ ولاړه وه.

د سرب نورې سرچینې عبارت دي له:

- زړو صنعتي ځایونو ته نږدې خاوره، د پخوانیو باغونو ځمکې او هغه سړکونه چې ډېر سفر پرې شوی وي
- د ښځاک اوبه چې د سرب لرونکي پایپونو یا د نلونو له لارې تیریږي
- د مېندوارۍ په لړ کې جنین ته یا د مور د شیدو له لارې ماشوم ته لیږدول شوی سرب
- د کورنۍ د غړي له کار یا بوختیا څخه کور ته د سرب ذرات وړل کیږي
- ځینې فلزي یا رنګ شوي د لوبو توکي او د جامو ګاڼې
- ځینې دوديزې درملنې یا د سینګار توکي
- ځینې وارد شوي سیرامیک او المونیمي لوښي

د کورنیو لپاره سرچینې

د سربو له خطر سره مخ کېدل ستاسو د ماشوم دماغ ته زیان رسولی شي، مګر دا پدې معنی نه دی چې دا به تل وي. د ودې اړوند په منظم ډول معاینات کولی شي کورنیو سره مرسته وکړي چې پوه شي چې ایا د دوی ماشومان د لوبې کولو، زده کړې، فعالیت ترسره کولو او خبرو اترو په برخه کې مهم پړاوونو ته رسیږي.

د ماشومانو د ودې اړوند معایناتو په اړه له خپل ډاکتر څخه پوښتنه وکړئ یا د واشنګټن د Help Me Grow ټیلیفوني شمېرې ته په 1-800-322-2588 زنګ ووهئ.

زموږ سره اړیکه ونیسئ:

1-800-909-9898

lead@doh.wa.gov

نور معلومات ترلاسه کړئ:

doh.wa.gov/lead

Washington State Department of HEALTH

ستاسو د ماشوم د معاینې پایلې

د ماشوم نوم: ______________________ د معاینې پایلې: ______________ µg/dL

نیټه: ______________ زما ماشوم څه وخت په وینه کې د سربو بلې معاینې ته اړتیا لري؟ ______________

که چیرې د معاینې پایلې دلته نه وي لیکل شوې، نو د دې معلوماتو لپاره له خپل ډاکټر، نرس یا د روغتیایي پاملرنې چمتو کوونکي څخه پوښتنه وکړئ.

د خپل ماشوم د معاینې په پایلو پوهیدل

په وینه کې د سربو معاینه موږ ته ښیي چې د یو چا په وینه کې څومره سرب (په مایکروګرامونو کې: µg) دي (په هر ډیسي لیټر کې: dL). دا د وینې د سرب کچې په نوم هم پیژندل کیږي. که چیرې ستاسو ماشوم د وینې د سرب کچه 3.5 µg/dL یا لوړه وي، نو ستاسو د ماشوم د روغتیا پاملرنې چمتو کونکي، Medicaid/Apple Health پلان او/یا د عامې روغتیا اداري لخوا د تعقیب لپاره تاسو سره اړیکه نیول کیدی شي.

په وینه کې د سربو د معاینې پایله	راتلونکی ګامونه
له 3.5 µg/dL څخه کم	سمدستي تعقیبي معاینې ته اړتیا نشته. په خپل راتلونکي لیدنه کې د سرب لپاره د نورو معایناتو په اړه له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.
3.5-19 µg/dL	د 1 څخه تر 3 میاشتو پورې په وینه کې د سربو د بلې معاینه سپارښتنه کیږي. د خپل ماشوم په چاپیریال کې د سرب احتمالي سرچینې وپیژنئ او لرې یې کړئ تر څو په راتلونکي کې له خطر سره د مخ کیدو مخه ونیسئ.
20-44 µg/dL	د 1 څخه تر 4 اونیو پورې په وینه کې د سربو د بلې معاینې سپارښتنه کیږي. د خپل ماشوم په چاپیریال کې د سرب احتمالي سرچینې وپیژنئ او لرې یې کړئ تر څو په راتلونکي کې له خطر سره د مخ کیدو مخه ونیسئ.
45 µg/dL او پورته	سمدلاسه د خپل ماشوم له ډاکټر سره خبرې وکړئ. د 48 ساعتونو دننه په وینه کې د سربو د بلې معاینې سپارښتنه کیږي. کیدای شي ستاسو ماشوم درملو ته اړتیا ولري او په روغتون کی بستر شي.

که زما ماشوم د سربو له خطر سره مخ شي نو زه څه کولی شم؟

پرته له دې چې ستاسو د ماشوم د وینې د سرب کچه 45 µg/dL او څخه پورته وي، د سربو له خطر سره د مخ کېدو د مخنیوي لپاره هیڅ درمل نشته. غوره کار چې تاسو یې کولی شئ دا دی چې د سربو سرچینه وپیژنئ او دې سرچینې ته د خپل ماشوم لاسرسی کم کړئ یا یې لرې ترې وساتئ. حتی که چیرې ستاسو د ماشوم په وینه کې د سربو لوړه کچه نه وي، تاسو بیا هم کولی شئ دا ګامونه پورته کړئ تر څو د دوی د سربو کچه ټیټه وساتئ:

- په مکرر ډول د خپل ماشوم لاسونه په صابون او اوبو سرهپه ځانګړې توګه د بهر لوبې کولو وروسته او د خوړلو دمخه ومینځئ.
- که تاسو په هغه کور کې ژوند کوئ یا ډیر وخت تیروئ چې د 1978 څخه دمخه جوړ شوی وي، په منظم ډول د رنګ د ټوټې کیدو، پوستکیدو یا خرابیدو نښې وګورئ. مخکې له دې چې تاسو خپل کور ترمیم، رنګ یا نوی کړئ، د سربو اړوند خوندي کړنو په اړه معلومات په **www.epa.gov/lead پته کې ومومئ.**
- د لوند ټوکر سره خاورې پاک کړئ او په مکرر ډول یې جارو کړئ.
- د غالۍ پاکولو پر مهال د HEPA (په لوړه کچه اغیزناک والي سره په هوا کې د ذراتو راټولونکی) فلټر سره ویکیوم کلینر یا برقی جارو وکاروئ.
- کور ته د ننوتلو دمخه بوټان لرې کړئ تر څو دننه خاوره را نشي. خالي خاوره د څځلو یا واښو په واسطه وپوښئ.
- هغه خواړه وخورئ چې کلسیم، اوسپنه او ویټامین سي ډیر لري لکه چرګ، مستې، پالک او نارنج.
- که چیرې ستاسو په کور کې څوک د سرب سره کار کوي، نو باید کور ته له ننوتلو دمخه غسل وکړي او جامې بدلې کړي. د کار جامې د نورو جامو څخه جلا ومینځئ.
- د کارولو دمخه د څو دقیقو لپاره خپل د اوبو نلونه خلاص کړئ او یوازې د پخلي او د ماشومانو لپاره د وچو شیدو د مخلوط کولو لپاره سړې اوبه وکاروئ.

DOH 334-475 CS December 2025 Pashto
په بل فارمټ کې د دغه سند د غوښتلو لپاره 1-800-525-0127 شمېرې ته زنګ ووهئ. د کڼو او هغو پېرېدونکو لپاره چې په اورېدو کې ستونزه لري، مهرباني وکړئ 711 (Washington Relay) سره اړیکه کې شی یا دلته برېښنالیک ولېږئ doh.information@doh.wa.gov.

Washington State Department of HEALTH