ናይ ወሉደይ ናይ ሊድ ሓጺን መርመራ ውጽኢት

ናይ ደም መርመራ ነቲ ኣብ ናይ ዉሉድካ ዘሎ ናይ ሊድ ሓጺን (lead) መጠን ከርእየካ ይኽእል እዩ። ናይ ሊድ ሓጺን ንዓተኣባብያ፣ ጠባይን ንዘለዎ ናይ ምምሃር ክእለት ናይ ዉሉድካ ክሃሲ ይኽእል እዩ። እቲ መጠን እናተሓተ ክኸይድ ከሎ እዩ ዝሓይሽ። ዝበዝሕ ምምራዝ ዝፍጸም፣ ቀለውዕ፣ ካብ ናይ ሊድ ሓጺን ፋብሪካ ንዝመጽእ ዶሮና ክውሕጡ ወይ ከተንፍሱ ከለዉ እዩ። ዉሉካ ምስ ናይ ሊድ ሓጺን ተራኺቡ ይኸውን ኢልካ ትጥርጥር እንተኾይንካ፣ ከተመርምሮ/ራ ይግባእ።

ናይ ምርመራ ውጽኢት	እዚ እንታይ ማለት እዩ?
0-4	**ናይ ዉሉድካ ናይ ሊደ ሓጺን መጠን ምስ ዝበዝሑ ኣብ ኣሜሪካ ዝርከቡ ቀለውዕ ዘለዎም መጠን ተማሳሳሊ እዩ።** • ነዞም ኣብዚ ቀጺሉ ዘሎ ገጽ ዘዘዉ ምኽርታት ብምስዓብ ንዉሉኩም ካብ ሊድ ሓጺን እናተኻላኸልኩምሉ ክትቅጽሉ ትክእሉ ኢኹም።
5-14	**ናይ ዉሉድኩም ናይ ሊድ ሓጺን መጠን ላዕሊ እዩ። ብቁልጡፍ ስጉምቲ ዉሰዱ!** • ንዉሉድኩም ካብ ሊድ ሓጺን ከመይ ጌይርኩም ከም እትካላኸሉሉ፣ ብዛዕባ ዝበልያ መግቢ፣ ዕብየትን ምዕባለን ምስ ሓኪምኩም ተዘራረቡ። • ኣብ ገዛኻ ምንጪ ናይ ሊድ ሓጺን ንኸይህልዉ ኾሊልካ ተመልከት። ኣብ ገዛኻ ንዘሎ ናይ ሊድ ሓጺን ምንጪ ደሊኻ ኣብ ምርካብ ንክሕግዘካ፣ ናይ መንግስቲ ሰራሕተኛ እንዳ ጥዕና ነቲ ዘድሊ ሓበሬታ ንክህበካ ምሳኻ ክራኸብ ወይ ከኣ ንገዛኻ ክመጽእ ይኽእል እዩ። • ኣብቲ ገዛ ንዝነብሩ ካልኦት ቀለውዕ ኩሉ መርምሮም። • ንደቅኻ ኣብ ወርሒ ክሳዕ ሰለስተ ኣዋርሕ ዘሎ ግዜ ዳግማይ ኣመርምሮም። ንደቅኻ መጀመርታ ምርመራ ክግበረሎም ከሎ፣ ካብ ጫፍ ኣጻብዖም መርፍእ ብምውጋ እንተነይሩ፣ ሕጂ ብቁልጡፍ ካብ ደም ስሮም (ቬይንስ) ደም ከምዝውሰድ ግበር።
15-44	**ናይ ዉሉድካ ናይ ሊድ ሓጺን መጠን ኣዝዩ ላዕሊ እዩ። ሓገዝ ከምትረክብ ግበር!** • ንዉሉድኩም ካብ ሊድ ሓጺን ከመይ ጌይርኩም ከም እትካላኸሉሉ፣ ብዛዕባ ዝበልያ መግቢ፣ ዕብየትን ምዕባለን ምስ ሓኪምኩም ተዘራረቡ። • ኣብ ገዛኻ ምንጪ ናይ ሊድ ሓጺን ንኸይህልዉ ኾሊልካ ተመልከት። ኣብ ገዛኻ ንዘሎ ናይ ሊድ ሓጺን ምንጪ ደሊኻ ኣብ ምርካብ ንክሕግዘካ፣ ናይ መንግስቲ ሰራሕተኛ እንዳ ጥዕና ነቲ ዘድሊ ሓበሬታ ንክህበካ ምሳኻ ክራኸብ ወይ ከኣ ንገዛኻ ክመጽእ ይኽእል እዩ። • ኣብቲ ገዛ ንዝነብሩ ካልኦት ቀለውዕ ኩሉ መርምሮም። • ንዉሉድካ ኣብ ውሽጢ ሓደ ክሳዕ ኣርባዕታ ሰሙናት ኣብ ዘሎ ግዜ ዳግማይ ኣመርምሮ። • ዉሉድካ ናይ ከብዲ ራጂ ወይ ምምካን (ዲኮንታሚኔሽን) ዘድልዮ እንተኾይኑ ንሓኪምካ ሕተቶ።
44ን ካብኡ ንላዕሊ	**ዉሉድካ ብቁልጡፍ ሕጂ ሕክምና ከድልዮ እዩ!** • ዉሉድካ ናብ ገዛ ቅድሚ ምምላሱ፣ ንኹሉ ናይ ሊድ ሓጺን ምንጭታት ኣልግሶ። ኣብ ገዛኻ ንዘሎ ናይ ሊድ ሓጺን ምንጪ ደሊኻ ኣብ ምርካብ ንክሕግዘካ፣ ናይ መንግስቲ ሰራሕተኛ እንዳ ጥዕና ነቲ ዘድሊ ሓበሬታ ንክህበካ ምሳኻ ክራኸብ ወይ ከኣ ንገዛኻ ክመጽእ ይኽእል እዩ። • ንዉሉድካ ናብ ሐኪም ቤት ክትወስዶ ዘድልየካ እንተኾይኑ ንሓኪምካ ሕተቶ። • ዉሉድካ ናይ ከብዲ ራጂ ወይ ምምካን (ዲኮንታሚኔሽን) ዘድልዮ እንተኾይኑ ንሓኪምካ ሕተቶ። • ንዉሉድኩም ካብ ሊድ ሓጺን ከመይ ጌይርኩም ከም እትካላኸሉሉ፣ ብዛዕባ ዝበልያ መግቢ፣ ዕብየትን ምዕባለን ምስ ሓኪምኩም ተዘራረቡ። • ንዉሉድካ ኣብ ውሽጢ ክልተ መዓልቲ ዳግማይ ኣመርምሮ።

ስም ናይ ዉሉድ፤ ____________________ ናይ ምርመራ ውጽኢት፤ __________ mcg/dL ዕለት፤ _______________

እቲ ውጽኢት ኣብዚ ተጻሒፉ እንተዘየሎ፣ ንሓኪምካ ወይም ነርስኻ ንክውሃበካ ሓቲትካ ጽሓፎ እሞ፣ ንመዝገብካ ሓዞ።

ንዉሉድካ ካብ ናይ ሊድ ሓጺን ምምራዝ ሓሉ

ነእዳው፣ ባምቡላታትን መሬትን ሕጸብ

- ንየእዳው ናይ ዉሉትካ ወትሩ ሕጸብ፣ ብሕልፊ ቅድሚ ምብላዕን ምድቃስን፣ ከምኡ'ውን ድሕሪ ኣብ ደገ ምጽዋት።
- ንባምቡላታት፣ ብጡጥ ንዝተመልኡ ባምቡላ እንስሳታት፣ ቹቾቶን፣ ጠራሙዛትን ብሳሙናን ማይን ወትሩ ሕጸብ።
- ምስሚንቶ፣ ናይ መሳኹቲ መስትያትን፣ ካልኦት መናድቕን ብዝጠልቀየ መወልወሊ ወይ ጨርቂ ወትሩ አጽሪ።

ጥዕንኦም ዝተማልአ መግብታት ብላዕ

- ጽቡቕ ናይ ስነ ምግቢ ንጥረ ነገራት ዘለዎም ምግብታት ዝተሓተ ናይ ሊድ ሓጺን መጠን እዮም ዝሕዙ። ካልሲዩም፣ አይሮንን ቪታሚን ሲ ዘለዎም መግብታት ቀርብ።
- ካልሲየም ዘለዎም መግብታት ንጸባ፣ ፎርማጆ፣ ርግኦ፣ ቶፉን ቀጠልያ ኣሕምልቲ የጠቃልሉ።
- አይሮን ዘለዎም መግቢታት ንቀይሕ ስጋ፣ ዓሳ፣ ዶርሆ፣ ጥራ ጥረ፣ ገለ ገለ እኽልታትን፣ ከም ዝነቀጸ ውይኒን ፕሩንስ ዝኣመሰሉ ዝነቀጹ ፍሩታታት የጠቃልሉ።
- ዝለዓለ ናይ ቪታሚን ሲ ዘለዎም መግብታት ንስትራውቤሪ፣ አራንሺ፣ ፔፐሮኒ፣ ብሮኮሊ፣ ኪዊ፣ ጉኣቫ፣ ፓፓዮ፣ ግሬፕፍሩት፣ ማንጎ፣ ካንታሎፕ፣ ካቡቺ፣ ኮሚደሬን ድንሽን የጠቃልሉ።

ናይ ኮስሜቲክስ፣ መድሃኒታትን ካልኦት ምህርትታትን

- ዉሉድካ ዝለዓለ ናይ ሊድ ሓጺን መጠን ኣብ ደሙ እንተለዎ፣ ካብ ወጻኢ ንዝመጹ መድሃኒታትን ናይ ኮስሜቲክስ ምህርትታትን አይትጠቀሙ፣ ምኽንያቱ እዞም ምህርትታት ናይ ሊድ ሓጺን ክህልዎም ስለዝኽእል እዩ።
- ናይ ሊድ ሓጺን ክህልዎም ዝኽእሉ ካብ ማእከላይ ምብራቅን አስያን ዝመጹ ናይ ኮስሜቲክስ ምህርትታት ን kohl፣ kajal፣ kohal፣ ን suma ን የጠቃልሉ። ናይ ሊድ ሓጺን ክህልዎም ዝኽእሉን ኣብ ገለ ገለ እዋናት ናይ ሂስፓኒክ ማሕበረሰብ ዝጥቀሙሎም ኣብ ገዛ ዝቅመጡ መድሃኒታት ን azarcon፣ greta፣ maria luisa፣ alarcon፣ coral፣ liga፣ rueda፣ ን albayalde ን የጠቃልሉ። ናይ ሊድ ሓጺን ክሕዙ ዝኽእሉ ካብ እስያ ዝመጹ መድሃኒታት ን daw tway፣ paylooah፣ ghasard፣ bali goli፣ ን kandu ን የጠቃልሉ።
- ካብ ወጻኢ ንዝመድ ናይ ዕትሮ ምህርትታት፣ ቢያቲታትን ሰራሚክስን፣ ናይ ሊድ ሓጺን ከምዘለዎምን ከምዘይብሎምን ዘይትፈልጡ እንተኾይንኩም፣ ንመግቢ ወይ መስተ አይትጠቀሙሎም።
- ካብ ወጻኢ ዝመጹ ባምቡላታ፣ ጌጻት (ጂውለሪ)ን ከረሜላታት ኣብ ገለ ገለ እዋናት ናይ ሊድ ሓጺም ሒዞም ክጸንሑ ይኽእሉ እዮም። ናብ www.recalls.gov/cpsc.html ብምኻድ፣ “product search” ንዝብል ምረጽ፣ ድሕሪኡ “lead” ኢልካ ታይፕ ግበር እሞ፣ ይመለሱ ንዝተባህሉ ምህርታታት (product recalls)ን ናይ ደሕንነት መሰማዕታታትን

ኣብ ኣረገውቲ ገዛውቲ ዝርከብ ናይ ሊድ ሓጺን መጠን

- ቅድሚ 1978 ዝተሰርሑ፣ ኣረገውቲ ገዛውቲ፣ ናይ ሊድ ሓጺን ዘለዎ ቀለም ተለኽዮም ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ናይ ሊድ ሓጺን ዘለዎ ዝኣረገ ቀለም ነቂዑ ክቅረፍ ከሎ፣ ሓደገኛ ዝኾነ ናይ ሊድ ሓጺን ዶሮና ክፈጥር እሞ፣ እዚ ዶሮና ብትንፋስ ክኣቱ ወይ ክውሓጥ ይኽእል እዩ።
- ንመንበሪ ገዛኹም ጹሩይን ካብ ዶሮና ነጻ ጌርኩም ሓዙ። ወትሩ ኽኣ፣ ኣብ ከባቢ መዓጹን መሳኹቲ ንዘሎ ኽባቢ፣ ጡሉል ብዝኾነ ጨርቂ ጌርኩም ብምውልዋል ንዝተቀርፉ ቀለማትን ዶሮናታትን አልግሱ።
- ናይ ሊድ ሓጺን ንዘለዎ ቀለም ምፍሕፋሕ ወይ ምቅራፍ ናይ ሊድ ሓጺን ዶሮና ከስዕብ ይኽእል እዩ። ንኣረጊት ቀለም ክዘርካ ካብ ዝኽእል ናይ ምጽጋን ስራሓት፣ ክሳዕ እቲ ከባቢ ብጥሉል መወልወሊ ወይም ጨርቂ ተወልዊሉ ዝጸሪ፣ ንቀለውዕን ጥኑሳት ኣንስቲን ካብቲ ቦታ ኣርሕቁዎም።

ንሊድ ሓጺን ናብ ገዛ ሒዝኩም ኣይትምጽኡ

- ንሊድ ሓጺን ከጋልጹኹም ዝኽእሉ ስራሓትን ናይ ተግባራትን ንቀለም ምልካይ፣ ጽገና ምግባር፣ ናይ ህንጸት ስራሓት፣ ናይ መኪና ምዕራይ፣ ናይ ባተሪን ሓጻውን ሪሳይክል ምግባርን ኣብ ልዕሊ ሽጉጥን ነተጉትን ምስራሕን፣ ንምስጋር ዓሳ ዘገልግሉ ክብደታትን፣ ስቴይንድ መስትያታት፣ ዕትሮታትን መጋይጽቲን (ጂውለሪ) የጠቃልሉ።
- ምስ ናይ ሊድ ሓጺን ትሰርሕ እንተኾይንካ፣ ዝተፈልዩ ክዳውንቲን ጫማታትን ተጠቀም። ቅድሚ ገዛ ምእታውካ ወይ ከኣ ገዛ ድሕሪ ምእታውካ፣ ሽዑ ንሽዑ ነፍስኻ ተሓጸብ። ንዝረስሑ ናይ ስራሕ ክዳውንቲ ኣብ ላስቲክ ኣእቲኻ፣ ካብ ናይ ቤተሰብ ክዳን ፈሊኻ ሕጸቦም።

Learn More About Lead

- Lead Information Line: 1-800-909-9898
- Washington State Department of Health: www.doh.wa.gov (search “lead”)
- Local Health Departments: www.doh.wa.gov/localhealth

Washington State Department of Health

For people with disabilities, this document is available in other formats.
To submit a request, call 1-800-525-0127 (TDD/TTY call 711).