ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਲੈਡ ਜ਼ਹਿਰ

ਹਰੇਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਲੈਡ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ

ਲੈਡ ਅਕਸਰ ਪੁਰਾਣੇ ਪੇਂਟ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੈਡ ਪੇਂਟ, ਅਤੇ ਧੂੜ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, New York **ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਲੈਡ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਸਰੋਤ ਹੈ।**

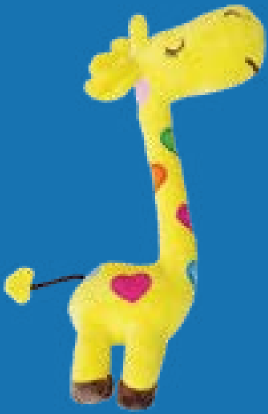
ਲੈਡ ਦੀ ਧੂੜ ਛਿੱਲੜ, ਤਰੇੜ ਜਾਂ ਢਿੱਲੇ ਹੋਏ ਪੇਂਟ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰੇਲੂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖਿੜਕੀਆਂ, ਫ਼ਰਸ਼ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਲੈਡ ਦੀ ਧੂੜ ਨਿਗਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੈਡ ਕੁਝ ਖਪਤਕਾਰ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਪਲੰਬਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੈਡ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੈਡ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਲੈਡ ਨਿਗਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਬਲੱਡ ਲੈਡ ਟੈਸਟ ਕਰਾਇਆ ਜਾਏ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

- 1 ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਲੈਡ ਜ਼ਹਿਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਪੇਂਟ ਦੀ ਛਿੱਲੜ ਲਹਿਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇਕਰ ਸਮੱਸਿਆ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁਰੰਮਤ ਦਾ ਕੰਮ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਨਿਰੀਖਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਫ਼ਰਸ਼, ਖਿੜਕੀਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਜੁੱਤੀ ਬਾਹਰ ਹੀ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
- ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਡ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ, ਦਵਾਈਆਂ, ਸਿਰੈਮਿਕਸ, ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ, ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਤਵੀਤ ਆਦਿ।
- ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਿਰਫ਼ ਟੂਟੀ ਦੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਵਗਣ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਕਾਫ਼ੀ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਲੈਡ ਟੈਸਟ ਕਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ
nyc.gov/lead **'ਤੇ ਜਾਓ।**

NYC Health