



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ
ਅਤੇ ਲੈਂਡ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਲੈਂਡ ਇੱਕ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ
ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ
ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਲੈਂਡ ਕਾਰਨ ਇਹ ਕੁਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਉੱਚਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਗਰਭਪਾਤ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ

ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲੈਂਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੈਂਡ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਲੈਂਡ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਲੈਂਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲੈਂਡ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲਾ ਲੈਂਡ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਂਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲੀਆ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ:

- ਉਹ ਸਮਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ
- ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਪਚਾਰ, ਮਸਾਲੇ, ਭੋਜਨ, ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਰਾਮਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਲਾਲਸਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੱਟੀ, ਕੁਚਲੇ ਹੋਏ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ, ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਦੀਆਂ ਛਿਲਤਾਂ
- ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਜਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਦਾ ਕੰਮ
- ਨੌਕਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਂਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਢੰਗ ਹੈ ਖੂਨ ਦੀ ਲੈਂਡ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ। ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਖੁਦ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ



- ਅਜਿਹੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਪਚਾਰਾਂ, ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਮਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੈਂਡ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਪਰੋਸਣ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਰਵਾਇਤੀ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਸਿਰਾਮਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਗੈਰ-ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਖਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੱਟੀ, ਕੁਚਲੇ ਹੋਏ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਦੀਆਂ ਛਿਲਤਾਂ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੌਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੈਂਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਾਰੀ, ਘਰ ਦਾ ਨਵੀਨੀਕਰਨ, ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ, ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੋਧਣਾ, ਜਾਂ ਗਹਿਣਿਆਂ, ਧਾਤ ਜਾਂ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੈਂਡ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਕੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋਵੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ



ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

- **ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ:** ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਪਾਲਕ, ਕੋਲਾਰਡ ਗ੍ਰੀਨਜ਼, ਟੋਫੂ, ਸਾਮਨ ਅਤੇ ਆਈਸ ਕਰੀਮ
- **ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ:** ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਲਾਲ ਮੀਟ, ਚਿਕਨ, ਅੰਡੇ, ਟੂਨਾ, ਦਾਲਾਂ, ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਆਲੂ-ਬੁਖਾਰੇ, ਸੌਗੀ, ਬਰੌਕਲੀ ਅਤੇ ਪਾਲਕ
- **ਵਿਟਾਮਿਨ C ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ:** ਸੰਤਰੇ, ਗ੍ਰੇਪ-ਫਰੂਟ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ, ਕੀਵੀ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਬਰੌਕਲੀ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

- ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੀਰੀਅਲ ਬਣਾਉਣ, ਅਤੇ ਪੀਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਲਈ ਮੁਫਤ ਲੈਂਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਿੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ **311** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਖੜ ਰਹੇ, ਦਰਾੜਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਢਿੱਲੇ ਪੇਂਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ - ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੈਂਡ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਖੜ ਰਹੇ ਪੇਂਟ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁਫਤ ਜਾਂਚ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ **311** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਫਰਸ਼ਾਂ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੁਗਾਠਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਖਿੜੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੁੱਤੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਲੈਂਡ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਘਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ 1 ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੈਂਡ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਲਾਓ। ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ **311** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਿੱਥੇ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ।

ਲੈਂਡ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,
311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ nyc.gov/lead 'ਤੇ ਜਾਓ।

