

# د سیسی (لیډ) ازموینې په اړه له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ که تاسو...

## امیندو اړه؟

### ستاسو د نوي ماشوم له سیسی څخه خوندي ساتلو په اړه لارښوونې



- وارد شوي مصالحې او ایوروډیک درملونه وکاروئ
- له یوه بهرني هېواد څخه پدې ورسټیو کې امریکا ته حرکت کړئ
- یا هغه څوک چې تاسې ورسره ژوند کوئ، له لیډ سره کار کوي
- شکه شوی، مات شوی له 1978 دمخه کور ترمیم یا له سره جوړ کړ
- پوهېږئ چې ستاسو د څښاک اوبه سیسه لري
- د کثافاتو، چاک، کولالي، پلستر، یا پینټ چپسونو باندې خواش لرئ او یې خورئ
- له سیسی-خطر سره مینه لرئ، لکه د هدف ویشتل، د فیشنگ سینکر یا گولی جوړول، د داغي بښینې جوړول یا لوبښې جوړول
- د سیسی ماینونو، د فلز غنی کولو دتاسیساتو، د بیټري بیاجوروني تاسیساتو او دنوروتاسیساتو نژدې چې سیسه کاروي ژوند کوئ
- په هر دسیلیټر 5 یا زیات د میایکروګرام دسیسی کچې یو تاریخ لرئ

پوښتنې؟

[health.ny.gov/Lead](http://health.ny.gov/Lead)



Department of Health

## څه شی چې تاسو پوهېدلو ته اړتیا ده:

سیسه یو فلز دی چې امیندواره بنځي او د دوی وده کونکي جنین زیانمن کولی شي. دا کولی شي چې دماغ، پښتورگي، اعصاب او بدن نورو برخو ته زیان ورسوي. دا کولی شي د سقط، لاهم زېږېدلې یا د امیندورۍ ستونزې سبب ګرځي. سیسه کولی شي د ماشوانو چلند باندې اغېز وکړي او ددوی لپاره دزده کړې په خاطر سخت وکړي.

سیسه کولی شي د کلونو لپاره د یوې بنځي په بدن کې زېرمه شي، او بیا یې له مور څخه ماشوم ته و لیرېدول شي. یو تولید کولی شي سیسه ولري، حتی که دا د اجزاو په توګه نه وي فهرست شوی.

ځینې امیندواره بنځي د غیر خوراكي توکو خورلو ته لیاوالتیا لري. دا چلند پیکا په نامه یادېږي.

## تاسو څه کولی شئ:

کې تاسو امیندواره یاست یا د امیندورۍ پلان لری، خپل ډاکتر ته دویني د سیسي ټیسټ په اړه ووايي.

که تاسو کله هم د هر ډیکلیټر یا له هغې څخه پورته د 5 مایکروګرامونو د وینې دسیسي ټیسټ پایله لرلی یاست نو ستاسې نوی ماشوم باید د روغتون پرېښودو د مخه د سیسي ټیسټ تر لاسه کړئ.

د غیر خوراكي د توکو دخورولو خواهش سره مقاومت وکړئ. دا توکي کولی شي سیسه ولري.



کولای



کثافت



چاک

## له منځني ختيځ، لاتین امریکا، سویلي اسيا، او چین څخه وارد شوي له تولیداتو څخه ډډه وکړئ چې کېدای شي پکې سیسه وي:



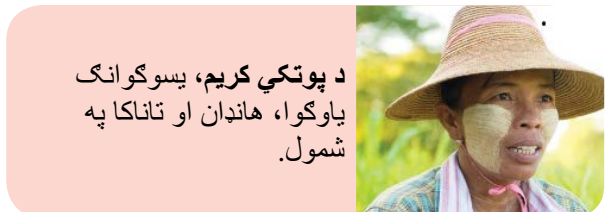
د کنډی څو ډولونه.



مصالحی، ترمک په شمول.



کاسمیټکس لکه کوهل (د سوما یا کاجل په نامه هم پیژندل کېږي).



د پوتکي کریم، یسوکوانگ یاوګوا، هانډان او تاناکا په شمول.



دېوېناک ګاڼې، دزرو یا سپینو زرو پلېټ په شمول.



له سیسي سره ګلېز شوي لوبڼي. د خوارو چمتو کولو لپاره یا خورولو لپاره مه کاروئ.



بوټي او آیوروډک درمل.