

د وینې معاینات معمولاً د دې لپاره وړاندیز کیږي:

- د یو او دوه په عمر کې ماشومان.

- ماشومان یا د کورنۍ نور غړي چې د لوړې کچې زهرجنی مادی سره مخ شوي.
- هغه ماشومان چې ستاسو د ایالتی یا محلي سکریټینګ پلان لاندې باید معاینه شي.

چې معلومه کړئ چې ستاسو ماشوم چیرته معاینه شوی دی، خپل ډاکټر یا سیمه ایز روغتیايي کلینیک ته زنگ ووهئ. دوی کولی شي تشریح کړي چې د معاینې پایلې څه معنی لري، او که چیرې نورې معاینې ته اړتیا وي.

## 2. پاک یې وساتئ.

عادي دورې او کثافات شاید زهرجنه ماده ولري. ماشومان کولی شي زهرجنه ماده تیره کړي یا د زهرجنی مادی ککړ شوي دورې تنفس کړي که چیرې دوی په دورو یا کثافاتو کې لوېې وکړي او بیا خپلې گوتې یا لوبو په خوله کې واچوي یا که لومړی د لاسونو مینځلو پرته خواره وخوري.

- هغه سیمې د امکان تر حده چې ستاسو ماشومان پکې لوېې کوي له دورو څخه پاکي او صفا وساتئ.

- پیسیفایرونه او بوتلونه وروسته له دې چې دوی په فرش کې راښکته کیږي مینځل. اضافي توکي په لاس کې وساتئ.

- فرشونه، د کړکۍ چوکاټونه، د کړکۍ سیپلونه او نورې سطحې په اوښ کې پاکي کړئ. د تودو اوبو او د عمومي ټول مقصد پاکوونکي سره یو موپ، اسفنج یا کاغذی دستمال وکاروئ. په یاد ولرئ: هیڅکله امونیا او بلیچ محصولات یوځای مه گډوئ ځکه چې دوی کولی شي خطرناک گاز رامینځته کړي.

- د کثافاتو او دورو سیمو پاکولو وروسته سپنجونه او د موپ سرونه په ښه توگه وینځئ.

- لوږي او ډک شوي څاروي په منظم ډول وینځئ.

- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشومان خپل لاسونه د خوارو، د خوب وخت او د ویده کیدو وخت کې پرېمنځي.

## 3. د زهرجنی مادی پر بنسټ د رنگ کولو څخه خطر کم کړئ.

ډیری کورونه چې د 1978 څخه مخکې جوړ شوي د زهرجنی مادی پر بنسټ رنگ لري. دا رنگ کیدای شي د کړکۍ چوکاټونو، دیوالونو، ستاسو د کور بهر، یا نورو سطحو کې وي. د رنگ ورې ټوټې ټوټې کول یا چپه کول خطرناک دي که چیرې وخورل شي. په ښه حالت کې د زهرجنی مادی پراساس رنگ کول معمولاً ستونزه نده پرته له هغه ځایونو څخه چیرې چې رنگ شوي سطحې یو له بل سره مینځل کیږي او دورې رامینځته کوي. (د مثال په توگه، که چې تاسو یوه کړکۍ پرانیږئ، رنگ شوي سطحوته د یو بل په وړاندې مسح کوي.)

## 6. د څښاک په اوبو کې د زهرو په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ.

د څښاک په اوبو کې د زهرجنی مادې تر ټولو عام سرچینې د زهرجنی مادې پایپونه، شاورونه او فکسچر دي. د زهرجنی مادی پایپونه ډیر احتمال لري په زرو ښارونو او کورونو کې چې د 6891 څخه دمخه جوړ شوي وي موندل کیږي. تاسو د څښاک په اوبو کې د زهرجنی مادی بوی یا خوند نشئ کولی.

چې ډاډ ترلاسه کړئ د دې لپاره ایا تاسو د څښاک اوبو کې زهرجنه ماده لرئ ، خپل اوبه معاینه کړئ. په یاد ولرئ زاړه کورونه چې شخصي څاه لري کولی شي د پلمبینګ توکي هم ولري چې زهرجنه ماده لري.

**مهمې مرحلې چې تاسو یې کولی شئ د څښاک په اوبو کې د زهرجنی مادې کمولو لپاره واخلي**

- یوازې د څښاک، پخلی کولو او د ماشوم پوډری شیدو جوړولو لپاره سرې اوبه وکاروئ. جوش شوي اوبه له اوبو څخه زهرجنه ماده نه لرې کوي.

- د خپل کور پایپونه مو مخکې له دې چې اوبه وڅښئ وینځئ. ستاسو د کور د پایپونو د فلش کولو لارو کې د نل چلول، شاور اخیستل، د کالو مینځل یا د لوبشو ډکول شامل دي.

- په منظمه توگه د خپل نل سکرین پاک کړئ (د ابریر په نوم هم پېژندل شوی).

- که چیرې تاسو د زهرجنی مادې لیرې کولو لپاره تصدیق شوی فلټر کاروئ ، نو د کارټریج بدلولو څرنګوالي زده کولو لپاره لارښوونې لوستل مه هیروئ. د پای ته رسیدو وروسته د فلټر کارول کولی شي دا د زهرجنی مادی لرې کولو کې لږ اغیزمن کړي.

ستاسو د اوبو کمپنۍ سره اړیکه ونیسئ ترڅو معلومه کړئ چې آیا هغه پایپ چې ستاسو کور د اوبو اصلي سره نښلوي (د خدمتونو لاین په نامه یادېږي) له زهرجنی مادې څخه جوړ شوی. ستاسو د سیمې د اوبو کمپنۍ کولی شي ستاسو د سیستم د څښاک اوبو کې د زهرجنی مادې کچې په اړه هم معلومات چمتو کړي.

د څښاک په اوبو کې د زهرجنی مادې په اړه د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ د EPA د څښاک د اوبو خوندي لاین سره اړیکه ونیسئ 1-800-426-4791. که چیرې تاسو د زهرجنی مادې زهري کولو مخنیوي په اړه نورې پوښتنې لرئ، 1-800-424-5323 زهرجنی مادی دفتر ته زنگ ووهئ.

د خپلو اوبو د معاینې په اړه د موندلو لپاره خپلې سیمه ایزې روغتیا څانګې یا د اوبو کمپنۍ ته زنگ ووهئ، یا د څښاک د اوبو د معلوماتو په برخه کې د EPA مشري لپاره epa.gov/safewater ته مراجعه وکړئ. ځینې ایالتو یا اسانتیاوې د اوسیدونکو لپاره د اوبو ازموینې لپاره تادیه کولو پروګرامونه وړاندیز کوي. د نورو معلوماتو لپاره خپل ایالت یا محلي اوبو کمپنۍ سره اړیکه ونیسئ..

## 7. په سمه توگه وخورئ.

د کلسیم، اوسپنې او ویتامین سي لوړ خوارو سره یو متوازن خواره وخورئ.

- خواره یا مایعات د اوږدې مودې لپاره د زهرجنی مادې کرسټال شیشې لوبشو یا زرو یا وارد شوي لوبشو کې مه ذخیره کوئ.

## د زهري کيدني پوهاوی او ستاسو ماشومان

د متحده ایالاتو شاوخوا نیم ملیون ماشومان چې عمرونه یې 5-1 ترمنځ دي د وینې زهرجنی مادی کچه له 3.5 مایکرو ګرامه هر ډیسی لیټر (µg/dL) څخه پورته ده ، د وینې د زهرجنی مادی مرجع کچه او کله چې د ناروغۍ د کنټرول او مخنیوی مرکزونو (CDC د انګلیسی لنډیز لپاره) وړاندیز کوي د عامې روغتیا اقدامات پیل کړي. تاسو ممکن د خپلې ودانۍ شاوخوا رهبري کوئ پرته لدې چې پوه شئ ځکه چې تاسو نشئ لیدلی ، خوند یا بوی نشئ کولی. تاسو ممکن په دورو، رنگ، یا خاوره کې ستاسو د کور دننه او شاوخوا، یا ستاسو د څښاک په اوبو یا خوارو کې زهري ماده ولرئ. ځکه چې دا په طبیعي توګه نه ماتېږي، زهرجنه ماده کولی شي ستونزه پاتې کړي تر هغه چې له منځه لاړه شي.

لدې مخکې چې مونږ پوه شو چې دا څومره زیانمن کیدای شي ، زهرجنی مادی په رنگ ، گازولین ، د اوبو پایپونو او ډیری نورو محصولاتو کې کارول کیده. اوس چې مونږ د زهرجنی مادی په خطرونو باندی پوهیږو، نن ورځ د کور رنگ تقریباً د زهرجنی مادی څخه پاک دی، د زهرجن شوي گازو په مرحله کې پای ته رسیدلی، او د کور پیپ لین نور په متحده ایالاتو کې د زهرجن موادو سره نه جوړیږي.

## ځنګه زهري کيدل ستاسو د ماشوم په روغتيا باندی اغيزه کوي

په ماشوم کې د زهرجنی مادی اوږدمهاله اغیزې کیدای شي سخته وي. پدې کې د زده کړې معیوبیت، د ودې کمیدل، لوړ فعالیت، کمزوری اوږیدل، او حتی د دماغ زیان شامل دي. که چیرې په وخت سره ونیول شي، دا اغیزې کیدای شي د زهرجنی مادی او/یا د طبي درملنې په واسطه محدود شي. که چیرې تاسو امیندواره یاستی، خپل ځان د زهرجنی مادی څخه وساتئ. زهرجنه ماده ستاسو د بدن له لارې ستاسو ماشوم ته لېږدول کیدای شي. ښه خبر دا دی چې دلته ساده شیان شتون لري چې تاسو یې کولی شئ د خپلې کورنۍ په ساتنه کې مرسته وکړئ.

## 1. خپل ماشوم معاینه کړئ.

حتی هغه ماشومان چې صحتمند ښکاري شاید د زهرجنی مادی لوړه کچه ولري. تاسو نشئ ویلې چې آیا یو ماشوم د زهرجنی مادی مسمومیت لري مګر دا چې تاسو یې معاینه نه کړئ. د وینې معاینه یوازې 10 دقیقې وخت نیسي، او پایلې باید په یوه اوښ کې چمتو شي.



- فدرالي قانون قراردادیانو ته اړتیا لري چې په کورونو، د ماشومانو د پاملرنې تاسیساتو، او د 1978 څخه وړاندې جوړ شوي ښوونځیو کې رنگ شوي سطحی کېدوی کړي ترڅو تصدیق شي او د ځانګړو کاري کړنو تعقیب کړي. دوی دا هم اړ دي چې د کور مالکینو یا کرایه کوونکو ته د د متحده ایالاتو د چاپیریال ساتنې اداره (EPA) د انګلیسی لنډیز لپاره (زهرجنه ماده پروشر «د حق د ترمیم لپاره د زهرجنه ماده - خوندي تصدیق شوي لارښود» یوه کاپي ورکړي مخکې لدې چې په داخلي خونو کې شپږ مربع فوټ یا ډیر رنگ شوي سطحې ترمیم کړي یا په بهر کې د 02 مربع فوټ څخه ډیر رنگ شوي سطحې ترمیم کړي. پروژې یا د کړکۍ ځای په ځای کول یا د 1978 څخه دمخه جوړ شوي کورونو کې ویجاړول.

ټول اسیدونکي، په ځانګړې توګه ماشومان او امیندواره ښځي باید د ودانۍ څخه ووځي تر څو چې ټول کار پای ته نه وي رسیدلی او بشپړ پاک شوی نه وي.

## 5. خپل کور ته زهرجنی دورې مه راوړئ.

که چیرې تاسو په ساختماني، تخریب یا رنگ کولو کې، د بېټرۍ سره کار کوئ، یا د ریډیټر ترمیم پلورنځي یا زهرجنی مادی فابریکه کې، یا که چیرې ستاسو په شوق کې زهرجنه ماده شامل وي، تاسو ممکن په ناپوهۍ سره په خپلو لاسونو یا جامو خپل کور ته زهر راوړئ. تاسو ممکن د خپل کور په شاوخوا کې د خاورې څخه په زهر کې هم تعقیب کړئ. کور ته نږدې خاوره کیدای شي د ودانۍ په بهر کې د زهرو پر بنسټ رنگ څخه ګکړه وي. د سرخونو یا لوبو لارو خاوره ممکن د ګونو ګونو د موټرو او لاریو څخه د وتلو غډو څخه ګکړه وي چې زهرجنه ماده لرونکي گاز کاروي.

- که چیرې تاسو په خپله دنده یا شوق کې د لید سره کار کوئ، کور ته د تګ دمخه خپل جامې او شاور بدل کړئ.

- خپل ماشومان مو وهڅوئ چې د کثافاتو پر ځای په شګو یا واښو سیمو کې لوېې وکړي چې ګوتو او لوبو ته یې چپه کیږي. هڅه وکړئ خپل ماشومان د خځلو له خورلو څخه وساتئ، او ډاډ ترلاسه کړئ که چې دوی دننه راشي خپل لاسونه مینځي.

EPA-740-F-24-012 د متحده ایالاتو د چاپیریال ساتنې اداره اګست 2024

د ککړتیا مخنیوي او د زهرجنو موادو د درجې ښودلو دفتر (7404)

# د زهرجنی مادی زهري کيدل او ستاسو ماشومان



- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشوم هغه څه نه ژوی چې د زهرجنی مادی پر بنسټ رنگ پوښل شوي وي، لکه د کړکۍ رنگ شوي کړکۍ، کریبونه، یا د لوبو قلم.

- رنگ شوي لړکي مه سوځوئ. دا شاید زهرجنه ماده ولري.

## 4. د زهرجنی مادې پر بنسټ زنگ کول پخپله مه ليرې کوي.

کورني د زهرجنی مادې پر بنسټ د رنگ په سکرپپ کولو یا شګو کولو سره مسموم شوي دي ځکه چې دا کړنې په لوی مقدار کې لید دورو تولیدوي. د زرو ودانیو د ترمیم یا ترمیم څخه زهرجنه مادی دورې کولی شي د کار بشپړیدو وروسته په ودانۍ کې پاتې شي. د تودوخې رنگ ممکن هوا ته لید خوشي کړي. کله چې ستاسو په کور کې ترمیم او ترمیم ترسره کیږي، ډاډ ترلاسه کړئ چې شرکت تصدیق شوی او کارګران روزل شوي ترڅو د زهرجنی مادی خوندي کاري کړنې تعقیب کړي. هڅه مه کوئ چې د زهرجنی مادی پر بنسټ رنگ کول پخپله لیرې کړئ.

که چیرې ستاسو کور د 1978 څخه مخکې جوړ شوی وي، خپل کور د زهرجنی مادې لپاره معاینه کړئ او د احتمالي زهرجنی مادی خطرونو په اړه زده کړه وکړئ. هر هغه خطرونه چې تاسو یې لرئ حل کړئ. تاسو کولی شئ خپل کور په لاندې یو یا دواړو لارو لټه وکړئ:

- د رنگ کتنه - تاسو ته ستاسو په کور کې د هر ډول رنگ شوي سطحې مخکښ مینځپانګې درکوي ، مګر تاسو ته نه وايي چې زنگ خطر دی یا ځنګه ورسره معامله وکړئ. دا خورا مناسب دی که چیرې تاسو یو کور اخلئ یا اجاره لاسلیک کوئ، مخکې له دې چې تاسو ترمیم کړئ، او تاسو سره د دې لپاره چې ستاسو د کور د خونديتوب لپاره ځنګه ساتل کیږي مرسته وکړي.

- د خطر آرزونه - یوه څېړنه په ساحه کې چې د زهرجنی مادی پر بنسټ د رنگ خطرونو شتون، ډول، شدت، او موقعیت ټاکي (پشمول د رنگ، دورو او خاوره کې د زهرجنی مادی خطرونه) او د خطرونو کنټرول او کمولو لپاره وړاندیز شوي لارې وړاندې کوي.





# د زهرجنی مادی زهری کیدل او ستاسو ماشومان

د زهرجنی مادی زهری کیدل جدي دی  
د ماشومانو لپاره ستونزه – د  
کوچنی ماشوم، د  
ډیر خطر.

## ستاسو د ماشومانو د زهرجنی مادی زهری کولو څخه د ساتنې لپاره 7 مرحلي:

خپل ماشوم د زهری مادی زهری کولو لپاره معاینه  
کړئ، که چیرې هغه روغ هم وي.



1

فرشونه، د کرکې، چوکاټونه، د کرکې سیلونه او نور  
سطحی په اونی کې پاک کړئ. د تودو اوبو او د عمومي  
ټول مقصد کلینر سره یو موب، سپنج یا کاغذ تولیه  
وکاروئ.



2

ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشوم هیڅ شی نه ژوی  
چې ممکن د زهرجنی مادی پر بنسټ رنگ پوښل  
شوي وي.



3

مه کوئ هڅه چې د زهرجنی مادی پر بنسټ رنگ  
کول پخپله لیرې کړئ. د زهرجنی مادی خوندي  
تصدیق شوي شرکت څخه کار واخلي.



4

لدکار یا یو شوق څخه خپل کور ته زهرجنی دورې  
مه راوړئ.



5

د خپل کور پایپونه مخکې لدې چې اوبه وڅښئ  
وینځئ. ستاسو د کور د پایپونو د فلش کولو لارو کې  
د نل چلول، شاور اخیستل، د کالو مینځل یا د لوښو  
ډکول شامل دي.



6

د کلسیم، اوسپنې او ویتامین سي د لوړ خوراک سره  
یو متوازن خواړه وخورئ. خواړه یا مایعات د اوږدې  
مودې لپاره په زهرجنی مادی کرسټال شیشې لوښو  
یا زړو یا وارد شوي لوښو کې مه ساتئ.



7



1-800-424-5323  
epa.gov/lead

بیا ترمیم شوی/ترمیم کیدونکی – د سبزجاتو د تیلو پر بنسټ د رنگونو سره په بیا ترمیم شوي کاغذ کې چاپ شوی (03٪ لېټرلره وروسته مصرف)

Pashto - پښتو