


Childhood Lead Poisoning

Even at low levels, lead can cause irreversible damage to hearing, growth, and development.

 Children can get lead poisoning by breathing in or swallowing dust that contains lead.

For more information contact our Childhood Lead Poisoning Prevention Program at 602-364-3118 azhealth.gov/lead

Sources of Lead

Identify and remove sources of lead from your home.

Home



Lead can be in paint in old homes built before 1978.

- Chipped paint
- Old furniture and toys
- Dirt
- Play or costume jewelry
- Pewter
- Crystal glassware

Imported Goods



Items brought back from other countries may contain lead.

- Glazed pottery
- Asian, Hispanic, Indian spices
- Mexican candy (tamarindo and chili)

Home Remedies



Some home remedies may contain lead. These remedies are typically red or orange powders.

- Traditional and folk remedies (Greta, Azarcón, Pay-loo-ah)

Beauty Products



Imported beauty products from Asia, India, and Africa may contain lead.

- Sindoer, Khol, Kajal, Surma, Ranja



Jobs

Jobs such as car repair, mining, construction, and plumbing may increase your exposure to lead. Lead dust can be brought into the home on your skin, clothes, shoes, or other items you bring home from work.

- Car batteries
- Scrap metal/parts
- Ammunition

Hobbies



Certain hobbies increase your risk of coming in contact with lead.

- Hunting (lead bullets)
- Fishing (lead sinkers)
- Artist paints
- Refinished furniture

Travel



Traveling outside the U.S. may increase your risk of coming in contact with lead-based items.

- Souvenirs
- Toys
- Spices or food
- Jewelry

Cleaning

Keep lead dirt and dust out of your home with these helpful tips.



Wash hands



Keep shoes outside



Mop & wet wipe



Use a vacuum with a HEPA filter



Wash toys

Avoid: Sweeping
Dry dusting
Beating rugs

Nutrition

These foods can help lower your child's lead level.

Vitamin C



Tomatoes
Strawberries
Oranges
Potatoes

Calcium



Milk
Cheese
Yogurt

Iron



Chicken
Steak
Fish
Peas
Eggs





ان په بسکته کچو کې هم سرب کولای شي اورېدنې، ودې او پرمختګ ته نه جبرانیدونکي زیانونه پېښ کړي.

ماشومتوب سرب

سربو څخه ککره هوا تنفس کولو یا گرد خورلوله امله د ماشومانو بدن مسموم کېدې شي. د نورو معلوماتو لپاره زموږ د سربو څخه د ماشومانو د مسموم کېدو مخنیوي پروګرام ته په 602-364-3118 شمیره سره تماس نیولې شي
azhealth.gov/lead

کودکان می توانند با تنفس و یا قورت دادن گرد و خاک که حاوی سرب باشد مسموم شوند.

د سربو سرچینې

خپل کور کې د سربو سرچینې وپېژنئ او لرې یې کړئ.

دندې

داسې دندې لکه د موټر ترمیم، ودانې جوړونه، او د کور د اوبو بمبو کار ښايي تاسې د سربو سره مخامخ کړي. سرب د ستاسو د کار ځای څخه ستاسو کور ته د ستاسو په څرمن، کالیو، بوتان، یا نورو شیانو سره ښخ راننوتلی شي.



- د موټر بېټرۍ
- فلزي کبار/پرزې
- مهمات

مشغولتیاوې

ځینې مشغولتیاوې د سربو سره د ستاسو د مخامخ کېدو خطر زیاتوي.
- ښکار (د سربو مرمی)
- د کب نیولو (د سربو څخه ډوبوونکی وزنه)
- د هنرمند رنگونه
- رغول شوی فرنیچر



سفر

د امریکا څخه بهر سفر کېدې شي ستاسو لپاره سرب لرونکو توکو سره د مخامخ کېدو خطر زیات کړي.



- یادګاري توکي
- د لوبو څیزونه
- مصالحي یا خوراګونه - زبورات

کور

1978 څخه مخکې جوړوشو کورونو په ديوالي رنگونو کې سرب کېدې شي.
- رامات شوی د دیوال رنگ
- لوبې او د اغوستلو ګانه
- د کرسټال شیشې توکي



وارد شوي توکي

د نورو هېوادونو څخه وارد شوي توکيښايي سرب ولري.
- لعاب شوي د سفاليې لوبې
- آسیایي، اسپانوي، هندي مصالحي
- مکسیکوی خواړه (تارماریند او مرچ)



د کورنۍ درملنه توکي

د کورنۍ درملنه ځینې شیان ښايي سرب ولري. دا د درملنې توکي په عمومي ډول د سره یا نارنجي رنگ پوډ وي.
- د تداوي دودیز او عمومي شیان (کریټا، اېزرګان، پېلووا)



د سینګار تولیدات

د آسیا، هند او افریقا څخه وارد شوي د سینګار تولیدات ممکن سرب ولري.
- سندور، کېول، کاجل، رانجه



دغه کټورو لارښوونې سره خپل کور د سربو خاورې او دورې څخه پاک وساتئ.

ډډه وکړئ: وچه رېبز وهللو څخه، قالین وهللو څخه

د لوبو څیزونه ومینځئ

برېښنايي رېبز وکاروئ چې HEPA فلټر لري

لامدې اولوند

بوتان وساتئ

مینځل

دا خوراګونو د ستاسو د ماشوم بدن کې سرب کچه راکمولې شي.

اوسپنه

شیدې پنیر ماسته

کسیم شیدې

روميان ځمکي توتان نارنجان کچالو

وېټامین C



د چرکې غوښه کباب د ماهي غوښه مټر هکي

د دغه چاپي موادو ملاتړ د تعاوني موافقت شمېره NUE1EH001251 څخه شوی او تمویل یې د ناروغيو د مهارونې او د مخنیوي مرکزونو څخه شوی. دا منځپانګه یواځې د لیکونکو مسولیت دی او خامخا د ناروغيو د مهارونې او مخنیوي مرکزونو یا د دروغتیا او د بشري خدمتونو د ریاست د نظرونو څرګندونه نه کوي.