MN DEPARTMENT OF HEALTH

د سرپ (لېډ) عامې سرچينې

سرپ لا هم نن زمونږ د نړۍ برخه ده. دا په هوا، خاوره، ګرد (دوړه)، او د ځينې هغو کورونو يا ودانيوو په رنګ کې موندل کېږي چې د 1978 څخه مخکې جوړې شوې وي. د سرپ سره مخ کېدل د جدي روغتيايي ستونزو لامل کيدی شي. ښه خبر دا دی چې د سرپ تسمم (زهرجن کېدل) مخنيوی کيدی شي. دا حقيقت پاڼه په کور کې د سرپ عامې سرچينې تشريح کوي او دا چې څنګه بايد د دوی مخنيوی وشي.

سرپ لرونکي رنګونه او د سرپ ګرد

دا مهال د سرپ ګرد په ماشومانو کې د سرپ سره د مخ کېدو اصلي سرچينه ده. د کور ګرد سرپ لرونکي چاودلي، ګرېدلي يا توږل شوي رنګونو او د بهر څخه راوړل شوو سرپ باندې ککړې خاورې څخه اخستل شوې سرپ لرلی شي. د سرپ ګرد د کور د بيا جوړونې، ترميم پروژو په جريان کې هم جوړېدی شي، يا دا چې کله سرپ لرونکی رنګ په خونديې توګه لرې نه کړل شي. په نوي رنګونو کې نور سرپ شامل نه وي، ولی دا ممکن بيا هم په زړو کورونو کې چې د 1978 څخه مخکې جوړ شوي وي پيدا شي. په ډېر کم مقدار کې سرپ لرونکی ګرد کولی شي د يو ماشوم په وينه کې د سرپ کچه لوړه کړي.

هغه معلومات (لارښوونې) چې ستاسو په کور کې د سرپ په کمېدو کې مرسته کولی شي

- خپل کور په منظمه توګه پاکولو سره د امکان تر بريده د ګرد څخه پاک وساتئ. ستاسو کور پاک ښکارېدلی شي او بيا هم کيدی شي سرپ ولري.
- **د کړکيو څاه ګانو، درشلو (درشاهيو) او فرشونو پاکولو لپاره د کورني پاکونکي موادو (detergent) څخه جوړ شوی د پاکولو محلول او د وينځلو لونده طريقه وکاروئ.** په بوتل (ساتونکي) باندې د ورکول شوو لارښوونو سره سم پاکونکي مواد ګډ کړئ. دوه جلا ستلونه او د يو ځل مصرف صافي ګانو يا کاغذي توليو جوړه – يوه د پاکونکي محلول سره د وينځلو لپاره او بله د پاکو اوبو سره کنګالولو لپاره.
- کړکۍ اکثره په اوبو سره ووينځئ. د کړکۍ د ساحې دننه او لاندې نرم رنګ او دوړه جمع کيدی شي.
- د توږل شوو رنګونو يا د سرپ ګرد لرې کولو لپاره خپله کورنۍ برقي جارو مه کاروئ. په دې کې ورکړل شوی فلټر د سرپ وړو ټوټو پورته کولو يا نيولو لپاره نه دی جوړ. د کورنۍ برقي جارو منظم کارول به د سرپ ګرد هوا کې خپور کړي. د خراب او لرې شوو رنګونو او د سرپ ګرد پاکولو لپاره هغه برقي جاروګانې وکاروئ چې د HEPA لخوا تصديق شوي فلټرونه لري.
- د خوړو، د غرمې ويده کيدو، او د شپې خوب کولو وړاندې د خپل ماشوم لاسونه صابون او اوبو سره ومينځئ.
- بوتلونه، هغه رابري حلقې چې ماشومانو ته د غاښونو راوتلو وخت کې ورکول کېږي، او د لوبو شيان په اوبو او صابون سره ومينځئ.
- کړکۍ ګانې د سرپ لرونکي ګرد يوه عامه سرچينه ده، دا ځکه چې د کړکۍ د خلاصولو او بندولو موښنه کولی شي سرپ لرونکي رنګ لږ مقدار وتوږي. ماشومانو ته اجازه مه ورکوئ چې په زړو کورونو کې د کړکۍ شاوخوا لوبې وکړي يا خواړه وخوري.
- د باد په ورځو کې کړکۍ ګانې بندې وساتئ تر څو په سرپ ککړه خاوره کور ته داخله نشي.
- د خراب او لرې شوي او توږېدونکي سرپ لرونکي رنګ د پاسه رنګ کول دا نه خوندي کوي! د بيا رنګولو وړاندې تاسې بايد **لومړی په خوندي توګه**_ خراب او لرې شوي يا توږل شوی سرپ لرونکی رنګ لرې کړئ. د سرپ څخه خوندي بيا جوړونې، ترميم او رنګ کولو ګامونه (لارښووني) ولولئ (-https://www.epa.gov/sites/default/files/2013 11/documents/steps_0.pdf) تر څو په خوندي توګه د خراب او لرې شوي يا توږل شوي رنګ لرې کول او د خپل کور د بيا جوړوني پر مهال د سرپ خطر کمول زده کړئ.
- که تاسې يې کرايه کوئ، ممکن داسې محلي قوانين شتون ولري چې غواړي رنګ بايد په ښه حالت کې وساتل شي. د ځايي مقرراتو په اړه معلوملو لپاره خپلې ښاروالۍ سره وګورئ.

خاوره

خاوره کيدی شي د سرپ سره ککړه شي، په ځانګړي ډول هغه ساحو کې چې زړو کورونو، ودانيو يا کټارو ته نږدې وي. په تېر وخت (ماضي) کې د سرپ لرونکي ګيسولين (ګاز) کارولو له کبله، لويو لارو او څلور لارو ته نږدې خاوره کې هم سرپ موندلی شي.

- خپل ماشوم مه پرېږدئ چې بهر په لغړه خاوره لرونکې ساحو کې خواړه وخوري، چتلې وخوري، يا هغه کور يا کوڅې په خوا کې لوبې وکړي چې لغړه خاوره پکې شتون ولري.
- لغړه خاوره (که تاسې يې چېرته ليدلی شئ) په واښو، خزلو، بوټو، يا کوم بل ډول د ځمکې پاينټ لرونکي پوښ سره وپوښئ.
- د کور په ټولو داخلي لارو کې د وينځلو وړ غالۍ کېږدئ. دغه غالۍ د نورو توکو څخه جلا ووينځئ، او د دوهم ځل لپاره د مينځونکې (د جامو وينځلو ماشين) کارولو وړاندې د کنګالولو يو دوران ورکړئ.
- خپل بوټان د دروازې څخه د باندې وباسئ تر څو خاوره او ګرد کور ته لار پيدا نکړي.

خواړه او مسالې

ځينې مسالې او خواړه د سرپ لرلو ډېر احتمال لري. په هغه خواړو کې د سرپ اضافه کول قانوني ندي کوم چې په متحده ايالاتو کې خرڅيږي، خو په ځينې خواړو او مسالو کې سرپ موندل شوی دی. هغه مسالې وپيرئ چې په انفرادي ساتونکو کې پلورل کيږي نه په لويو ساتونکو کې (چې په تول پلورل کيږي). په نورو هېوادونو کې د اخستل شوي مسالو پر ځای هغه مسالې وکاروئ چې په متحده ايالاتو کې اخستل شوې وي. هغه خواړه او مسالې چې د نورو خوړو په پرتله په کې سرپ ډېر عام ليدل کيږي، هغې کې شامل دي:

- وارد شوې خواړه
- وچه دهنيا
- هلدي (زد چوبه)
- د مرچ پوډر
- د قتغ مساله
- وچ شوي حشرات
- اووه مسالې
- لونګ
- د باديانو تخم
- تول مرچ

نباتات معولاً سرپ نه جذبوي تر هغې چې په خاوره کې د سرپ لوی مقدار شتون ونلري.

- تازه مېوې او سبزيجات د خوړولو د مخه ومينځئ تر څو د سرپ هغه ټول ګرد لرې شي چې په خوړو باندې ځای په ځای شوی وي.
- د شنو پاڼو لرونکو سبزيجاتو بهرنۍ پاڼې لرې کړئ.
- خواړه په شيشو، د زنګ مقاوم پولاد يا قوي پلاستيک، يا کلالي (ceramic) کې چې د سرپ څخه پاک وي دخيره کړئ. ځينې لرغوني، په لاس جوړ شوي، او وارد شوي کلالي ممکن په خپل ځلانده پوښ کې سرپ ولري. دغه ډول کلالي يا سرپ لرونکي بلورونه د خوړو دخيره کولو لپاره مه کاروئ.
- باغونه د کور، ګېراج، کټارو يا نورو جوړښتونو چې د خراب شوي او لرې کولو وړ رنګ سره پوښل شوي وي څخه لرې کښت کړئ.

اوبه

سرپ د څښلو اوبو ته هم ننوتی شي ځکه چې دا د کور د اوبو غځول شوو نلونو (پايپونو) سيستم څخه تېريږي. که چيرې ستاسې کور يا د اوبو سېستم د سرپ نلونه يا د سرپ قلعي سره پوښل شوي د مسو نلونه لري نو ستاسې په اوبو کې به د سرپ د لوړې کچې احتمال ډېر زيات وي. هغه د اوبو نلونه چې د 1930 څخه د مخه نصب شوي وي ممکن د سرپ نلونه ولري. هغه نلونه چې د 1986 څخه د مخه نصب شوي وي ممکن د اوبو رسولو سېستم کې لګېدلي د مسو بندونو کې د سرپ د قلعي پوښونه ولري. د مسو شيردان (د اوبو د جريان تنظيمونکی) او بال والوونه هم ممکن سرپ ولري.

يواځينی لار چې پوه شو ايا اوبو (يا د سرپ نورې سرچينو) کې سرپ شتون لري په تصديق شوي لابراتوار کې د دې معاينه ده. د مېنيسوټا د روغتيا ځانګې لخوا منل شوي (اعتبار ورکړل شوي) لابراتوار سره اړيکه ونيسئ (https://eldo.web.health.state.mn.us/public/accreditedlabs/labsearch.seam) چې د نمونې اخستلو يو ساتونکی او د نمونې د سپارولو په اړه تري لارښوونې ترلاسه کړئ.

که تاسو فکر کوئ چې کېدی شي پخپلو اوبو کې سرپ ولرئ:

- د ګرمو اوبو د شيردان څخه ترلاسه شوي اوبو سره پخلی، څښل مه کوئ يا د ماشومانو شيدې مه جوړوئ. د سړو اوبو پرتله ګرمې اوبه زيات سرپ منحل کوي. که تاسې ګرمو اوبو ته اړتيا لرئ، د نل يا يخچال څخه سړې اوبه ګرمې کړئ.
- د پخلي يا څښلو لپاره تل سړې اوبه وکاروئ. که اوبه د شپږو يا ډېرو ساعتو لپاره کارول شوي نه وي، سړې اوبه يو دوه دقيقو لپاره رواني پرېږدئ يا تر هغه چې تودوخه کې يې بدلون راشي.

دوديز يا کلتوري درمل يا کاسمېټکس (د سينګار شيان)

ځيني دوديز يا کلتوري درمل يا کاسميټکس سرپ لري او بايد ونه کارول شي. دوی اکثره په هغه توکو کې موندل کيږي چې د متحده ايالاتو څخه بهر اخستل شوي وي. که تاسې د لاندې څخه کوم يو درمل يا کاسميټکس کاروئ چې ممکن سرپ ولري نو مهرباني وکړئ د خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ:

- Alarcon (الارکون)
- Alkohl (الکول)
- Azarcon (اذارکون)
- Bali Gali (بالي ګلي)
- Bint al Zahab (بنت الذهب)
- Cora (کورا)
- Greta (ګریټا)
- Farouk (فاروک)
- Ghasard (غسرد)
- Kandu (کانډو)
- Kohl (کوهل)
- Liga (ليګا)
- Lozeena (لوزينا)
- Pay-loo-lah (پی-لو-لا)
- Surma (رانجه (سورما))
- Bentonite clay (د بنټونايټ خاوره)
- Sindoor (سندور)
- Kumkum (کم کم)
- Tiro (تيرو)
- Rasa Shastra (راسا شاسترا)
- Calabash (کلاباش)
- Thanaka (تناکا)
- Pooja powder (پوجا پوډر)
- Rangoli Vibuti (رنګولي ويبوتي)

د سرپ نورې سرچينې

سرپ سره مخ کېدل چې په يو بل هېواد کې پېښ شوې وي

هغه کسان چې پدې وروستيو کې د بل هېواد څخه تللي وي يا يې يکې وخت تېر کړی وي د هغه هېواد د چاپېريالي مقرراتو او د مخ کېدو سرچنيو په اساس د سرپ سره د مخ کېدو زيات خطر لري. ځيني هېوادونه د نورو په پرتله په خوړو او محصولاتو کې د سرپ په اړه لا سخت مقررات لري. په ځينو هېوادونو کې اوس هم د سرپ رنګونه جواز لري؛ د موټرو لپاره سرپ لرونکی ګېسولين ګاز په ځينو هېوادونه کې حتی تر 2021 کارول کېده.

د کار او شوقونو (شغلونو) له کبله سرپ سره مخ کېدل

لويان د ځيني دندو او شوقونو لا لارې چې چېرته سرپ کارول کيږي د سرپ سره مخ کيدی شي، لکه ابادي کول يا د سرپ ويلي کول؛ ريډيټر (هغه اله چې د اوبو تودولو او سړولو لپاره کارول کيږي) يا د موټر ترميم دوکانونه، د بټريګانو بيا روغونه؛ د لرغونو توکو ترميم رنګول، د ډزو کولو په حدوداتو کې کار کول؛ او وسلې يا د کب نيولو الې (وسيلې). د سرپ ګرد د دوی په موټر کې يا په جامو، بوټانو، پوستکي او ويښتانو باندې کور ته وړل کيدی شي او همدارنګه ماشومانو او د کورنۍ نورو غړو ته انتقال کيدی شي. دا کور ته د وړل شوي سرپ [په نوم پيژندل کيږي (https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html)](https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html). لويان چې داسې دندې او شوقونه لرې چېرته چې سرپ کارول کيږي بايد کور ته د راتلو وړاندې ولامبي او جامې او بوټان بدل کړي. د کار جامې بايد د نورو جامو څخه جلا ووينځل شي. د دوهم ځل لپاره د مينځونکي (د جامو وينځلو ماشين) کارولو وړاندې د کنګالولو يوه دوره ورکړئ.

د پيکا چلند

پيکا هغه ته وايي کله چې يو ځوان (لوی سړی) يا ماشوم غېر خوراکي توکې ژوي يا تېروي لکه خاوره، خټه يا د کور د موادو ټوټې لکه توږل شوی رنګ، وچ دېوال، يا د تاداو تختې. که د پيکا چلند وپېژندل شي، دا بايد اداره شي تر څو سرپ لرونکي موادو سره د مخ کېدو مخه ونيول شي.

ځانګړي تعويذونه، ګاڼې، کيلی ګانې، د کب نيولو الې او د لوبو شيان

داسې نور سرپ لرونکي شيان هم شتون لري چې ممکن ماشومان يې خپلو خولو کې اچوي. ډېرې توکې چې معمولاً سرپ لرونکي موندل کيږي فلزي، سپين، روښانه، زيړ، يا سره (سور) دي. د دې توکو څخه ځينو کې ممکن شامل وي:

- ګاڼې او د جامو ځلا کونکي (هغه جلا ورکونکي شيان چې جامو ته ښکلا ورکولو لپاره کارول کيږي)
- ځانګړي تعويذونه چې ممکن د مذهبي موخو، د شر څخه مخنيوي، د ساتنې يا د ښه بخت لپاره اغوستلی شي. دوی ممکن مختلف نومونه ولري، لکه تعويذ يا تابيز، او ممکن د کورنيو لخوا ګاڼه ونه ګڼل شي.
- کيلي بندونه يا کيلي ګاڼې
- د کب نيولو الې
- تباشير
- وارد شوي لرغوني توکي، د ماشومانو د لوبو رنګ شوي يا بېرته رغول شوي بلاکونه، د موسيقي وسايل، او د ماشومانو د لوبو شيان
- ختين يا رنګ شوي لوښي

د مېنيسوټا د روغتيا څانګه Minnesota Department of Health
د سرپ برنامه Lead Program
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4620
health.asbestos-lead@state.mn.us
www.health.state.mn.us

05/3/2022

Pashto

د دغه معلوماتو په بوه بله بڼه کې د ترلاسه کولو لپاره، زنګ ووهئ: 651-201-5000. په بيا رغول شوي کاغذ باندې يې چاپ کړئ.