

ਲੇਡ ਦੇ ਆਮ ਸਰੋਤ

ਲੇਡ ਅੱਜ ਵੀ ਸਾਡੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਵਾ, ਮਿੱਟੀ, ਧੂੜ ਅਤੇ 1978 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੇ ਕੁਝ ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਪੇਂਟ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੇਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੇਡ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਥ ਸੀਟ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੇਡ ਦੇ ਆਮ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।

ਲੇਡ-ਅਧਾਰਿਤ ਪੇਂਟ ਅਤੇ ਲੇਡ ਦੀ ਧੂੜ

ਲੇਡ ਦੀ ਧੂੜ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੇਡ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਧੂੜ ਵਿੱਚ ਫਟੇ ਹੋਏ, ਚਿਪੜ ਜਾਂ ਛਿੱਲਣ ਵਾਲੀ ਲੇਡ-ਅਧਾਰਿਤ ਪੇਂਟ ਅਤੇ ਟਰੈਕ ਕੀਤੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਲੇਡ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਮੁੜ-ਨਿਰਮਾਣ, ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਲੇਡ-ਅਧਾਰਿਤ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਲੇਡ ਧੂੜ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੇਡ ਹੁਣ ਨਵੇਂ ਪੇਂਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ 1978 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੇਡ ਸੁਝਾਅ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੇਡ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਉੱਚ ਸਿਵਲ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਧੂੜ-ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੇਡ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਕੂਪਾਂ, ਸਿਲਾ ਅਤੇ ਫਰੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਬਣੇ ਸਫ਼ਾਈ ਘੋਲ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਧੋਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੰਟੇਨਰ 'ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ। ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਾਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਰੈਗਸ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੁੰਡੀਏ ਦੇ ਸੈੱਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਇੱਕ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਧੋਣ ਦੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਘੋਲ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਧੂੜ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੇਂਟ ਚਿਪੜ ਜਾਂ ਲੇਡ ਧੂੜ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਵੈਕਿਊਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚਲਾ ਫਿਲਟਰ ਲੇਡ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਘਰੇਲੂ ਵੈਕਿਊਮ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲੇਡ ਦੀ ਧੂੜ ਫੈਲਾਉਣਗੇ। ਪੇਂਟ ਚਿਪੜ ਅਤੇ ਲੇਡ ਧੂੜ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ HEPA ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਫਿਲਟਰ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵੈਕਿਊਮ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁੱਠ, ਝਪਕੀ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਬੋਤਲਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਰਿੰਗ, ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਖਿੜਕੀਆਂ ਲੇਡ ਵਾਲੀ ਧੂੜ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਰਗੜ ਕਾਰਨ ਲੇਡ-ਅਧਾਰਿਤ ਪੇਂਟ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਰਗੜਕੇ ਉਤਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਚਿਪੜਾਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਲੇਡ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਮਿੱਟੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਵੇ।
- ਲੇਡ-ਅਧਾਰਿਤ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਚਿਪਿੰਗ ਜਾਂ ਛਿੱਲਣ ਨਾਲ ਪੇਂਟ ਕਰਨਾ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੇਂਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਪਿੰਗ ਜਾਂ ਛਿੱਲਣ ਵਾਲੇ ਲੇਡ-ਅਧਾਰਿਤ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਨਾਲ ਹਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹੋ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਰੰਮਤ, ਮਰੰਮਤ ਅਤੇ ਪੇਂਟਿੰਗ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ \(https://www.epa.gov/sites/default/files/2013-11/documents/steps_0.pdf\)](https://www.epa.gov/sites/default/files/2013-11/documents/steps_0.pdf) ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਿਪੜ ਜਾਂ ਛਿੱਲਣ ਵਾਲੇ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੇਡ ਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਛਿੱਲਣ ਵਾਲੇ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮਿੱਟੀ

ਮਿੱਟੀ ਲੇਡ ਨਾਲ ਦੂਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੁਰਾਣੇ ਘਰਾਂ, ਇਮਾਰਤਾਂ ਜਾਂ ਵਾੜਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ। ਲੇਡਡ ਗੈਸੋਲੀਨ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਮੁੱਖ ਸੜਕ ਮਾਰਗਾਂ ਜਾਂ ਚੌਰਾਹਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੇਡ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੰਗੀ ਮਿੱਟੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਖਾਣ ਦਿਓ, ਯੂੜ ਨਾ ਖਾਣ ਦਿਓ, ਜਾਂ ਘਰ ਜਾਂ ਗਲੀ ਦੇ ਕੋਲ ਨਾ ਖੜੋਣ ਦਿਓ ਜਿੱਥੇ ਨੰਗੀ ਮਿੱਟੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
- ਨੰਗੀ ਮਿੱਟੀ (ਕੋਈ ਵੀ ਮਿੱਟੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਨੂੰ ਘਾਹ, ਮਲਚ, ਬੂਟੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟਿਕਾਊ ਜ਼ਮੀਨੀ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਧੋਣ ਯੋਗ ਗਲੀਚੇ ਰੱਖੋ। ਇਹਨਾਂ ਗਲੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਦੁਸ਼ਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਖੰਗਾਲਣ ਵਾਲਾ ਚੱਕਰ ਚਲਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਯੂੜ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਣ।

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ

ਕੁਝ ਮਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੇਡ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੇਡ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੇਡ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਬਲਕ ਡੱਬਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਚੇ ਗਏ ਮਸਾਲੇ ਖਰੀਦੋ। ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੇਡ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- | | | |
|-------------------|--------------|--------------|
| • ਆਯਾਤ ਕੀਤੇ ਕੈਂਡੀ | • ਕਰੀ ਪਾਊਡਰ | • ਸੌਫ ਦੇ ਬੀਜ |
| • ਧਨੀਆ | • ਸੁੱਕੇ ਕੀੜੇ | • ਸਾਬਤ ਮਿਰਚ |
| • ਹਲਦੀ | • ਸੱਤ ਮਸਾਲੇ | |
| • ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ | • ਲੋਂਗ | |

ਪੈਂਦੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੇਡ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਲੇਡ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

- ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਸੈਟਲ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੇਡ ਦੀ ਯੂੜ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੱਚ, ਸਟੇਨਲੈੱਸ ਸਟੀਲ ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਲਾਸਟਿਕ, ਜਾਂ ਸਿਰੇਮਿਕ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਜੋ ਲੇਡ-ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਪੁਰਾਤਨ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣੇ, ਅਤੇ ਆਯਾਤ ਕੀਤੇ ਸੇਰਾਮਿਕਸ ਦੇ ਗਲੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਲੇਡ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਸਟੋਰੇਜ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸ਼ਿੱਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਬਣਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਬਾਗ ਲਗਾਓ।

ਪਾਣੀ

ਲੇਡ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਘਰੇਲੂ ਪਲੰਬਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਵਾਟਰ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਲੇਡ ਪਾਈਪਾਂ ਜਾਂ ਲੇਡ ਸੇਲਡਰ ਵਾਲੀਆਂ ਤਾਂਬੇ ਦੀਆਂ ਪਾਈਪਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੇਡ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। 1930 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਈ ਗਈ ਪਲੰਬਿੰਗ ਵਿੱਚ ਲੇਡ ਪਾਈਪਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। 1986 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਲੰਬਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਲੇਡ-ਅਧਾਰਿਤ ਸੇਲਡਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੇਡ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੇਡ (ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ) ਸਰੋਤ) ਵਿੱਚ ਲੇਡ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਲੈਬ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ ਮਿਨੀਸੋਟਾ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ

ਲੇਡ ਦੇ ਆਮ ਸਰੋਤ

ਕਰੋ (<https://eldo.web.health.state.mn.us/public/accreditedlabs/labsearch.seam>) ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਡੱਬਾ ਅਤੇ ਨਮੂਨਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੇਡ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਾ ਪਕਾਓ, ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੇਡ ਨੂੰ ਘੋਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੁਟੀ ਜਾਂ ਫ੍ਰਿੱਜ ਤੋਂ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਘੱਟ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਦਿਓ।

ਰਵਾਇਤੀ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ

ਕੁਝ ਰਵਾਇਤੀ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਵਿੱਚ ਲੇਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੇਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- | | | | | |
|------------|----------|------------|-------------|-----------------|
| • ਅਲਾਰਕਨ | • ਕੋਰਾ | • ਕੋਹਲ | • ਬੈਂਟੋਨਾਈਟ | • ਕੈਲਾਬਸ |
| • ਅਲਕੋਹਲ | • ਗ੍ਰੇਟਾ | • ਲਿਗਾ | • ਮਿੱਟੀ | • ਥਾਨਾਕਾ |
| • ਅਜ਼ਾਰਕੋਨ | • ਫਾਰੋਕ | • ਲੇਜ਼ੀਨਾ | • ਸਿੰਦੂਰ | • ਪੂਜਾ ਪਾਊਡਰ |
| • ਬਾਲੀ ਗਲੀ | • ਘਸਰਡ | • ਪੇ-ਲੂ-ਲਹ | • ਕੁਮਕੁਮ | • ਰੰਗੋਲੀ ਵਿਭੂਤੀ |
| • ਬਿੰਤ ਅਲ | • ਕੰਦੂ | • ਸੁਰਮਾ | • ਤਿਰੇ | |
| ਜ਼ਹਾਬ | | | • ਰਸ ਸ਼ਾਸਤਰ | |

ਲੇਡ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ

ਲੀਡ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਲੇਡ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲੇਡ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖਤ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਲੇਡ ਪੇਂਟ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਗਿਆ ਹੈ; 2021 ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਾਂ ਲਈ ਲੇਡ ਗੈਸੋਲੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਕੰਮ ਅਤੇ ਸ਼ੌਕ ਤੋਂ ਲੇਡ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ

ਬਾਲਗ ਕੁਝ ਖਾਸ ਨੌਕਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੇਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਲੇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਾਰੀ ਜਾਂ ਲੇਡ ਪਿਘਲਾਉਣਾ; ਰੇਡੀਏਟਰ ਜਾਂ ਆਟੋ ਰਿਪੇਅਰ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ; ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਬੈਟਰੀਆਂ; ਪੁਰਾਤਨ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ; ਸੂਟਿੰਗ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ ਗੋਲਾ ਬਾਰੂਦ ਜਾਂ ਫਿਸਿੰਗ ਸਿੰਕਰ ਬਣਾਉਣਾ। ਲੇਡ ਦੀ ਧੂੜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਜੁੱਤੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਲਿਜਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ [ਟੇਕ-ਹੋਮ ਲੇਡ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ](https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html)

(<https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html>)। ਉਹਨਾਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਲੇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੁੱਤੇ ਬਦਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ 'ਤੇ ਪਹਿਨੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੂਜੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਖੰਗਾਲਣ ਵਾਲਾ ਚੱਕਰ ਚਲਾਓ।

ਪਿਕਾ ਵਿਹਾਰ

ਪਿਕਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਗੈਰ-ਭੋਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੱਟੀ, ਚਿੱਕੜ, ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਂਟ ਚਿਪਸ, ਡਰਾਈਵਾਲ, ਜਾਂ ਬੇਸਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਚਬਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਨਿਗਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਿਕਾ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੇਡ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਾਵੀਜ਼, ਗਹਿਣੇ, ਕੁੰਜੀਆਂ, ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਸਿੰਕਰ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ

ਲੇਡ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੇਡ

ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹਨ ਧਾਤੂ, ਸਫੇਦ, ਚਮਕਦਾਰ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਲਾਲ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਆਈਟਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਸੁਹਜ
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਾਵੀਜ਼ ਜੋ ਧਾਰਮਿਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਪਹਿਨੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬੁਰਾਈ ਤੋਂ ਬਚਣ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ ਲਿਆਉਣ ਲਈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਨਾਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਬੀਜ਼ ਜਾਂ ਤਬੀਜ਼, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਿਡੌਣੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਸਿੰਕਰ
- ਚਾਕ
- ਆਯਾਤ ਕੀਤੇ, ਪੁਰਾਤਨ, ਪੇਂਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਰੀਕਾਲ ਕੀਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਬਲਾਕ, ਸੰਗੀਤਕ ਯੰਤਰ, ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ
- ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਕੀਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ

Minnesota Department of Health ਮਿਨੀਸੋਟਾ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

Lead Program ਲੇਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

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

Punjabi

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਾਲ ਕਰੋ: 651-201-5000. ਰੀਸਾਈਕਲ ਕੀਤੇ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ

ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ।