

# د سربو له مسمومیت څخه د ماشوم د ژغورلو 10 لارې چارې

د سربو مسمومیت پر ماشوم اوږدمهاله اغېزې لرلای شي، د هویس له تیبب ضریب څخه تر چلندي ستونزو پورې، هغه وخت پېښېږي چې کله خلک پر سربو د ککرېدو له گواښ سره مخ شي — چې معمولاً په رنگ، دورو، خاورې او اوبو کې موندل کېږي — په ځانگړې توگه په هغو کورونو کې پیدا کېږي چې له 1978 کال څخه وړاندې جوړ شوي دي. ځینې اسانه گامونه کولای شي له مور ټولو سره مرسته وکړي تر څو پېټزبورگ له سربو څخه پاک کړو.

## 1. رنگ وساتئ

ماتي شوي، درز شوي یا را پټ شوي رنگونه په منظم ډول وگورئ



## 2. په بشپړه توگه څښل

له اوبو څخه د سربو د لرې کولو لپاره په ځانگړې توگه د اوبو د جوش پر مهال له یوه جک یا د اوبو د نل له فیلتر څخه چې د NSF تصدیق پانډه ولري، گټه پورته کړئ.



## 3. آرام اوسئ

د څښاک او پخلي لپاره له سرو اوبو څخه گټه واخلي — د نل اوبه مه گرموئ — په ځانگړې توگه د وچو شیدو لپاره



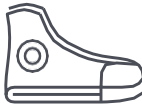
## 4. پرېمینځئ

ډاډ ترلاسه کړئ چې ماشومان له ډوډۍ خوړو څخه مخکې او په ځانگړې توگه په دورو کې له لوبو کولو څخه وروسته خپل لاسونه پاک مینځي



## 5. گام پورته کړئ

د خپل کور په ننوت لارو کې له توشک څخه گټه واخلي یا په کور کې بوتان/خپلکې مه پښو کوی



## 6. پاک کړئ

د سربو د گرد او دورو د کمولو لپاره د کور د غولي، د کړکیو د چوکاټ او ناچو د پاکولو لپاره په اونیزه توگه له یوې صافي، سفنج یا کاغذي دستمال او اوبو څخه گټه واخلي.



## 7. وپوښئ

ډاډ ترلاسه کړئ چې ښکاره خاورې پوښوئ او د باغچې له لوړو تختونو څخه گټه اخلي



## 8. په خوندي توگه

### لوبې وکړئ

د لوبو لږگین انټیک یا لرغوني وسایل، کم بیه پلاستيکي زبورات او وارداتي څښل لوبې (کولالي) ښايي سرب ولري



## 9. ازمېښت ترسره

### کړئ

خپل ماشومان، کور، اوبه، خاوره — ټول باید د سربو لپاره ازمېښت شي



## 10. ښه خواړه

### وخورئ

هغه خواړه چې په کافي اندازه اوسپنه، کلیسم او ویتامین C ولري او غوړ پکې کم وي، د سرب له جذب څخه مخنیوی کولای شي



# Get the Lead Out, Pittsburgh

د نورو معلوماتو، د مرستې ترلاسه کولو یا اقدام کولو لپاره لاندې پتي ته مراجعه وکړئ:

Gettheleadoutpgh.org