

# የሊድ መመረዝን መከላከል

የሊድ መመረዝ በልጅ ጤና ላይ ከባድ ችግር ሊያስከትል ይችላል

## የሊድ ምንጮች ሊሆኑ የሚችሉ

የሊድ ቀለም



ቆሻሻ



ከ 1978 በፊት በተሰሩ ቤቶች ውስጥ፡- የተሰበሰበ ወይም የተላጠ ቀለም፣ የሊድ ቀለም አባራ

- ኤርፖርቶች፣ ፋብሪካዎች፣ ሃይዌዎች፣ የፍራፍሬ ዛፎች አቅራቢያ ያለ ቆሻሻ
- ቆሻሻ፣ ድንጋይ፣ ሽከላ መብላት

የውብት መጠበቅያ እቃዎች



- ስርማ፣ ካጃል፣ ወይም ኮል በውስጣቸው ሊድ ሊኖር ይችላል

የቤት ውስጥ እቃዎች



- ቅርሶች፣ ከውጭ ሀገር ኢምፖርት የተደረጉ የሽከላ እቃዎች
- ቁልፎች፣ ባትሪዎች (ለምሳሌ፡ አሌክትሮኒክስ ውስጥ)
- ጊዜ ማሳለፊያዎች (የቀለም መስታወት፣ የላላ ማጥመጃ ጫፍ ኩባያዎችን መስራት)

የህፃናት መጫወቻዎች



- አሮጌ ቀለም የተቀቡ መጫወቻዎች
- አሮጌ የብረት መጫወቻዎች
- ልብስ/ጌጣጌጥ

ባህላዊ መድሃኒቶች



- አንዳንዶች ሊድ በውስጣቸው አንዳለ ታይቷል፡- ግሬታ፣ አዛርቾን፣ ፓይሉ፣ ጋሳርድ፣ ባሊ ጎሊ፣ ካንዱ፣ ባ-ባው-ሳን፣ እና ዳው ትዌይ።

ለተጨማሪ መረጃ <http://www.doh.wa.gov/lead> ይጎብኙ ወይም ከ 200 በላይ ቋንቋዎች ወዳሉት፣ በነፃ፣ ሚስጥሮ ተጠብቆ ወደ ሚረዳዎ Washington Poison Center ይደውሉ፡- (800) 222-1222



# የሊድ መመረዝን መከላከል

የሊድ መመረዝ በልጅ ጤና ላይ ከባድ ችግር ሊያስከትል ይችላል

## የሊድ ምንጮች ሊሆኑ የሚችሉ

የሊድ ቀለም



ቆሻሻ



ከ 1978 በፊት በተሰሩ ቤቶች ውስጥ፡- የተሰበሰበ ወይም የተላጠ ቀለም፣ የሊድ ቀለም አባራ

- ኤርፖርቶች፣ ፋብሪካዎች፣ አውራጎዳዎች፣ የፍራፍሬ ዛፎች አቅራቢያ ያለ ቆሻሻ
- ቆሻሻ፣ ድንጋይ፣ ሽከላ መብላት

የውብት መጠበቅያ እቃዎች



- ስርማ፣ ካጃል፣ ወይም ኮል በውስጣቸው ሊድ ሊኖር ይችላል

የቤት ውስጥ እቃዎች



- ቅርሶች፣ ኢምፖርት የተደረጉ የሽከላ እቃዎች
- ቁልፎች፣ ባትሪዎች (ለምሳሌ፡ አሌክትሮኒክስ ውስጥ)
- ጊዜ ማሳለፊያዎች (የቀለም መስታወት፣ የላላ ማጥመጃ ጫፍን መስራት)

የህፃናት መጫወቻዎች



- አሮጌ ቀለም የተቀቡ መጫወቻዎች
- አሮጌ የብረት መጫወቻዎች
- ልብስ/ጌጣጌጥ

ባህላዊ መድሃኒቶች



- አንዳንዶች ሊድ በውስጣቸው አንዳለ ታይቷል፡- ግሬታ፣ አዛርቾን፣ ፓይሉ፣ ጋሳርድ፣ ባሊ ጎሊ፣ ካንዱ፣ ባ-ባው-ሳን፣ እና ዳው ትዌይ።

ለተጨማሪ መረጃ <http://www.doh.wa.gov/lead> ይጎብኙ ወይም ከ 200 በላይ ቋንቋዎች ወዳሉት፣ በነፃ፣ ሚስጥሮ ተጠብቆ ወደ ሚረዳዎ Washington Poison Center ይደውሉ፡- (800) 222-1222



# የሊድ መመረዝን መከላከል

የሊድ መመረዝ በልጅ ጤና ላይ ከባድ ችግር ሊያስከትል ይችላል

## የሊድ ምንጮች ሊሆኑ የሚችሉ

የሊድ ቀለም



ቆሻሻ



ከ 1978 በፊት በተሰሩ ቤቶች ውስጥ፡- የተሰበሰበ ወይም የተላጠ ቀለም፣ የሊድ ቀለም አባራ

- ኤርፖርቶች፣ ፋብሪካዎች፣ ሃይዌዎች፣ የፍራፍሬ ዛፎች አቅራቢያ ያለ ቆሻሻ
- ቆሻሻ፣ ድንጋይ፣ ሽከላ መብላት

የውብት መጠበቅያ እቃዎች



- ስርማ፣ ካጃል፣ ወይም ኮል በውስጣቸው ሊድ ሊኖር ይችላል

የቤት ውስጥ እቃዎች



- ቅርሶች፣ ኢምፖርት የተደረጉ የሽከላ እቃዎች
- ቁልፎች፣ ባትሪዎች (ለምሳሌ፡ አሌክትሮኒክስ ውስጥ)
- ጊዜ ማሳለፊያዎች (የቀለም መስታወት፣ የላላ ማጥመጃ ጫፍን መስራት)

የህፃናት መጫወቻዎች



- አሮጌ ቀለም የተቀቡ መጫወቻዎች
- አሮጌ የብረት መጫወቻዎች
- ልብስ/ጌጣጌጥ

ባህላዊ መድሃኒቶች



- አንዳንዶች ሊድ በውስጣቸው አንዳለ ታይቷል፡- ግሬታ፣ አዛርቾን፣ ፓይሉ፣ ጋሳርድ፣ ባሊ ጎሊ፣ ካንዱ፣ ባ-ባው-ሳን፣ እና ዳው ትዌይ።

ለተጨማሪ መረጃ <http://www.doh.wa.gov/lead> ይጎብኙ ወይም ከ 200 በላይ ቋንቋዎች ወዳሉት፣ በነፃ፣ ሚስጥሮ ተጠብቆ ወደ ሚረዳዎ Washington Poison Center ይደውሉ፡- (800) 222-1222



# የሊድ መመረዝን መከላከል

## ልጆችዎን ይጠብቁ

- ለሁሉም አዲስ ለመጡ ስደተኛ ልጆች መጀመሪያ ደማቸው ከተመረመረበት ጊዜ አንስቶ በየ 3-6 ወራት የደም ምርመራውን ይደግሙ።
- በቤት፣ በትምህርት ቤት፣ ወይም በስራ ቦታ የሊድ ምንጭ የሆኑ ነገሮችን ይፈልጉ።
- ነፍስ ጡር ከሆኑ ወይም ወጣት ልጆች ከለዎት ስለ የደም ሊድ ምርመራ ሐኪምዎን ያማክሩ።

## ፅዳት

አባራት መገደብ

ማጠብ

በእርጥበት ማጽዳት



ንጹህ ለሆነ ቤት ቀላል የሚደረጉ ነገሮች ሊረዱ ይችላሉ፡-  
ጫማዎችን በር ላይ ማቆየት።

በስራ ቦታ ለሊድ ከተጋለጡ፣ ልብሶችን መቀየር።  
እጆችን እና የመጫወቻ እቃዎችን ሁልጊዜ በሳሙና መታጠብ።  
በደረቁ ማራገፍ ሳይሆን፣ ውሃ፣ እርጥብ ጨርቆችን፣ እና እርጥብ መጥረጊያዎችን ይጠቀሙ።  
ከቻሉ፣ በ HEPA ፊልተር ቫኪየም፣ ቫኪየም ያድርጉ።

## የምግብ ስርዓት

አይረን

ካልሸየም

ቫይታሚን C



ጤነኛ የሆነ የምግብ አመጋገብ ልጅዎን ከሊድ ጎጂ ውጤቶች ይጠብቃል።

በአይረን፣ ካልሸየም፣ እና ቫይታሚን C የበለፀጉ የተለያዩ ምግቦችን ማቅረብ። ለምሳሌ የዶር ስጋ፣ ስጋ፣ አሳ፣ እንቁላል፣ ምስር፣ ቅጠላ ቅጠሎች፣ ፍራፍሬ፣ ወተት፣ አይ፣ እርጎ።

# የሊድ መመረዝን መከላከል

## ልጆችዎን ይጠብቁ

- ለሁሉም አዲስ ለመጡ ስደተኛ ልጆች መጀመሪያ ደማቸው ከተመረመረበት ጊዜ አንስቶ በየ 3-6 ወራት የደም ምርመራውን ይደግሙ።
- በቤት፣ በትምህርት ቤት፣ ወይም በስራ ቦታ የሊድ ምንጭ የሆኑ ነገሮችን ይፈልጉ።
- ነፍስ ጡር ከሆኑ ወይም ወጣት ልጆች ከለዎት ስለ የደም ሊድ ምርመራ ሐኪምዎን ያማክሩ።

## ፅዳት

አባራት መገደብ

ማጠብ

በእርጥበት ማጽዳት



ንጹህ ለሆነ ቤት ቀላል የሚደረጉ ነገሮች ሊረዱ ይችላሉ፡-  
ጫማዎችን በር ላይ ማቆየት።

በስራ ቦታ ለሊድ ከተጋለጡ፣ ልብሶችን መቀየር።  
እጆችን እና የመጫወቻ እቃዎችን ሁልጊዜ በሳሙና መታጠብ።  
በደረቁ ማራገፍ ሳይሆን፣ ውሃ፣ እርጥብ ጨርቆችን፣ እና እርጥብ መጥረጊያዎችን ይጠቀሙ።  
ከቻሉ፣ በ HEPA ፊልተር ቫኪየም፣ ቫኪየም ያድርጉ።

## የምግብ ስርዓት

አይረን

ካልሸየም

ቫይታሚን C



ጤነኛ የሆነ የምግብ አመጋገብ ልጅዎን ከሊድ ጎጂ ውጤቶች ይጠብቃል።

በአይረን፣ ካልሸየም፣ እና ቫይታሚን C የበለፀጉ የተለያዩ ምግቦችን ማቅረብ። ለምሳሌ የዶር ስጋ፣ ስጋ፣ አሳ፣ እንቁላል፣ ምስር፣ ቅጠላ ቅጠሎች፣ ፍራፍሬ፣ ወተት፣ ቺዝ፣ እርጎ።

# የሊድ መመረዝን መከላከል

## ልጆችዎን ይጠብቁ

- ለሁሉም አዲስ ለመጡ ስደተኛ ልጆች መጀመሪያ ደማቸው ከተመረመረበት ጊዜ አንስቶ በየ 3-6 ወራት የደም ምርመራውን ይደግሙ።
- በቤት፣ በትምህርት ቤት፣ ወይም በስራ ቦታ የሊድ ምንጭ የሆኑ ነገሮችን ይፈልጉ።
- ነፍስ ጡር ከሆኑ ወይም ወጣት ልጆች ከለዎት ስለ የደም ሊድ ምርመራ ሐኪምዎን ያማክሩ።

## ፅዳት

አባራት መገደብ

ማጠብ

በእርጥበት ማጽዳት



ንጹህ ለሆነ ቤት ቀላል የሚደረጉ ነገሮች ሊረዱ ይችላሉ፡-  
ጫማዎችን በር ላይ ማቆየት።

በስራ ቦታ ለሊድ ከተጋለጡ፣ ልብሶችን መቀየር።  
እጆችን እና የመጫወቻ እቃዎችን ሁልጊዜ በሳሙና መታጠብ።  
በደረቁ ማራገፍ ሳይሆን፣ ውሃ፣ እርጥብ ጨርቆችን፣ እና እርጥብ መጥረጊያዎችን ይጠቀሙ።  
ከቻሉ፣ በ HEPA ፊልተር ቫኪየም፣ ቫኪየም ያድርጉ።

## የምግብ ስርዓት

አይረን

ካልሸየም

ቫይታሚን C



ጤነኛ የሆነ የምግብ አመጋገብ ልጅዎን ከሊድ ጎጂ ውጤቶች ይጠብቃል።

በአይረን፣ ካልሸየም፣ እና ቫይታሚን C የበለፀጉ የተለያዩ ምግቦችን ማቅረብ። ለምሳሌ የዶር ስጋ፣ ስጋ፣ አሳ፣ እንቁላል፣ ምስር፣ ቅጠላ ቅጠሎች፣ ፍራፍሬ፣ ወተት፣ ቺዝ፣ እርጎ።