

خپله کورنۍ د سرب څخه وساتئ



په بدن کې د سرب خوندي کچه شتون نلري.

سرب کولی شي هرچا ته زیان ورسوي، مگر کوچني ماشومان او میندواره میرمنو ته ډیر خطر لري.

- + ماشومان په ځانګړې توګه د دوی د کوچني اندازې او د ماغزو د پراختیا له امله د سرب له خطر سره مخ دي.
- + که چیرې میندواره میرمن د سرب کچه لوړه وي، د دوی وده کوونکي ماشوم هم زیانمن کېدی شي.

سرب کولی شي:

- + وده او پرمختګ ورو کوی
 - + زده کول یې سخت کوی
 - + اوریدلو او وینا ته زیان رسوي
 - + د چلند ستونزې رامینځته کوي
- حتی د سرب ټیټه کچه کولی شي په پوهاوی، چلند او روغتیا کې د زیان رسونکي بدلون لامل شي.



د سرب لخوا رامینځته شوي زیان ممکن هیڅکله له مینځه لاړ نشي، مگر د سرب زهري کیدو مخه نیول کېدی شي.

له خپل ډاکټر څخه وغواړئ چې تاسو او ستاسو کورنۍ د سرب مسمومیت (زهري کیدو) معاینه وکړي.

د سرب عامې سرچینې



د سینګار
(آرایش) سامان
لکه رانجه، کاجل (kajal)
او کوهل (kohl)



اوبه
کله چې دا د سربې پایونو څخه راځي



کثافات
هوایي ډګرونو، فابریکو، لویو لارو او باغونو ته نږدې.



رنگ
په ځانګړې توګه په هغه کورونو کې چې د 1978 ام کال دمخه جوړ شوي



مهمات
یا د نظامي خدماتو څخه د فلزاتو سره اړیکه



د کار خای
د هغو خلکو لپاره چې په فابریکو، ساختماني کارونو، یا د فلزاتو شاوخوا کې کار کوي.



د لوبو سامان
په ځانګړې توګه که دوی زاړه او رنگ شوي یا فلزي وي



خپله کورنی د سرب څخه وساتئ



تاسو کولی شئ په داسی حال خپل دودونه وکاروی چې ستاسو
کورنی د سرب څخه وساتئ:

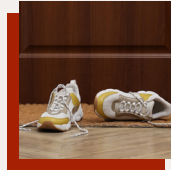
خپل خواړه په متحده ایالاتو کې پلورل
شوي مسالو سره خونډور کړئ، کوم
چې سرب نلري.



د رانجو (Surma) پرځای د
امریکایی یا اروپایی براندونو څخه د
آریشی توکو کارولو له لارې د خپل د
ماشوم سالم پرمختګ ملاتړ وکړئ.



کور ته د ننوتلو دمخه د بوتانو لري
کولو او د ننوتلو په لارو کې د غالی
پاک ساتلو افغان دود تعقیب کړئ.



خونډور افغاني خواړه لکه لوبیا یا
قورمه د دزنګ ضد اوسپنه څخه جوړ
شوي دیګ بخار کې پاڅه کړي.



د خوندي پاتې کېدو نورې لارې په لاندې ډول دي:

که تاسو کور کرایه کوئ، مخکې
له دې چې تاسو در کرایې اسناد
لاسلیک کړئ د خپل مالک څخه
د سرب په اړه پوښتنه وکړئ.



بوتلونه، د غاښونو ویستلو
حلقې، او د لوبو سامان په
صابون او اوبو وینځئ.



میوي او سبزیجات د پخلی
کولو یا خوړلو دمخه وینځئ.



مخکې له دې چې تاسو یو
کور واخلي، د سرب لپاره یې
معاینه (کنټنه) وکړئ.



خپل لاسونه او د خپل ماشوم
لاسونه د خوړلو او ویده کېدو
دمخه وینځئ.



فرشونه، کرکې او نورې
سطحې په صابون او اوبو
وینځئ.



یوازې هغه د لوبو سامان واخلي
چې وایي دوی سرب نلري.

