



ਲੈਂਡ ਪੌਇਜ਼ਨਿੰਗ
ਬਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ
ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਲੈਂਡ ਇੱਕ ਖਤਰਨਾਕ ਧਾਤ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੈਂਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ
- ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਅਸਧਾਰਨ ਗਿਣਤੀ, ਇਰੈਕਟਾਈਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ (ਨਾਮਰਦੀ), ਬਾਂਝਪਨ (ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ) ਅਤੇ ਗਰਭਪਾਤ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅੰਤ)

ਲੈਂਡ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਡ ਡਸਟ ਜਾਂ ਧੂਆਂਕ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲੈਂਡ ਲੱਗਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਂਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੈਂਡ ਪੌਇਜ਼ਨਿੰਗ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਨਾ ਬਿਮਾਰ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਨਾ ਹੀ ਉਂਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਬਲੱਡ ਲੈਂਡ ਟੈਸਟ ਹੀ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਲੈਂਡ ਦੇ ਸਰੋਤ

ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਲੈਂਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਰੋਤ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੌਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਲੈਂਡ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ
- ਬਿਲਡਿੰਗਾਂ, ਪੁਲ ਜਾਂ ਸੁਰੰਗਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢਾਹੁਣਾ
- ਲੈਂਡ ਵਾਲੀ ਧਾਤ 'ਤੇ ਪਾਵਰ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਬ੍ਰੇਸਿਵ ਬਲਾਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਟਾਰਚ ਕਟਿੰਗ)
- ਲੈਂਡ ਵਾਲੇ ਪੇਂਟ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਡ੍ਰਾਇ-ਸਕ੍ਰੈਪ, ਡ੍ਰਾਇ-ਸੈਂਡ, ਸੇਲਡਰ, ਵੈੱਲਡ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਪਿਘਲਾਉਣਾ
- ਬੈਟਰੀਆਂ, ਇਲੈਕਟਰੋਨਿਕਸ ਜਾਂ ਸਕ੍ਰੈਪ ਮੈਟਲ ਨੂੰ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕਰਨਾ
- 1978 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੇ ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟਰੋਨਿਕਸ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ
- ਆਟੋਮੋਬਾਈਲਸ, ਕਿਸ਼ਤੀਆਂ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕਸ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ
- ਫਰਨੀਚਰ ਸਮੇਤ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ
- ਲੈਂਡ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਰ ਕਰਨਾ
- ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਸਿੰਕਰਸ ਬਣਾਉਣਾ
- ਲੈਂਡ ਵਾਲੇ ਪੇਂਟ, ਪਿਗਮੈਂਟ ਜਾਂ ਗਲੇਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਰੰਗੀਨ ਕੱਚ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਜਾਂ ਗਹਿਣੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਲੈਂਡ ਸਮੈਲਟਿੰਗ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਡ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਲੈਂਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਲੈਂਡ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਰੈਸਪਿਰੇਟਰਸ ਅਤੇ ਫਿਟ ਟੈਸਟਿੰਗ।
- ਲੈਂਡ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਲੈਂਡ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਥਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।
- ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।
- ਲੈਂਡ ਡਸਟ ਅਤੇ ਧੂਆਂਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਗਜ਼ੌਸਟ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਬਲੱਡ ਲੈਂਡ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲੈਂਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ 800-321-6742 'ਤੇ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ (Occupational Safety and Health Administration, OSHA) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਜਾਂ [osha.gov/contactus](https://www.osha.gov/contactus) 'ਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰੋ। OSHA ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਸੀ।



ਲੈਂਡ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੁਝ ਰਵਾਇਤੀ ਖਪਤਕਾਰ ਉਤਪਾਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਉਪਚਾਰ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ, ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪਾਊਡਰ, ਕੁੱਕਵੇਅਰ, ਅਤੇ ਡਿਸ਼ਵੇਅਰ
- ਗੈਰ-ਭੋਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਕਨੀ ਮਿੱਟੀ, ਸੁੱਕੀ ਮਿੱਟੀ, ਕੁਚਲੇ ਹੋਏ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਪੌਟ ਚਿਪਸ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ

**ਬਚਣ ਯੋਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,
nyc.gov/hazardousproducts 'ਤੇ ਜਾਓ।**



ਲੈਂਡ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

ਕੰਮ ਜਾਂ ਸ਼ੌਂਕੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ:

- ਕਾਰਜ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।
- ਖਾਣ, ਪੀਣ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਧੋਵੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੈਂਡ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ, ਹਵਾ ਸੁੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰੈਸਪਿਰੇਟਰ ਪਾਓ।

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਯੂੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਸਮੇਤ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਪੇਂਟ 'ਤੇ ਡ੍ਰਾਇ-ਸੈਂਡ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਇ-ਸਕ੍ਰੈਪ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੂਤੇ ਬਦਲੋ। ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਕਾਰਜ ਅਸਥਾਨ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਨਹਾਓ।





ਲੈਂਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ:

- ਖਾਣ, ਪੀਣ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਜੂਤੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਵਾਇਤੀ ਖਪਤਕਾਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਂਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਗੈਰ-ਭੋਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਖਾਓ ਜਾਂ ਚਬਾਓ ਨਹੀਂ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੈਂਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵੱਖਰੇ ਧੋਵੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੈਂਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਲੈਂਡ ਲੈਂਡ ਟੈਸਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/lead 'ਤੇ ਜਾਓ।