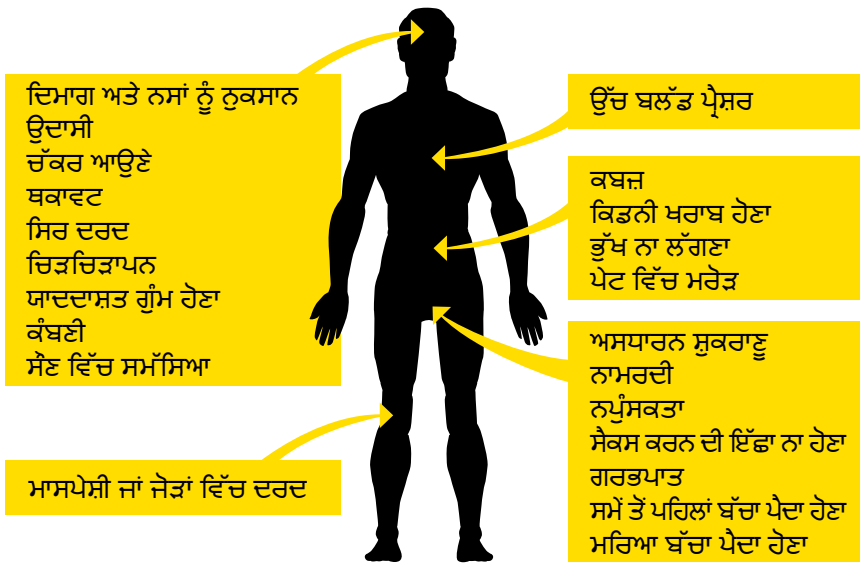


# ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਕਰੋ!

ਲੈੱਡ (ਸਿੱਕਾ) ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:



## ਲੈੱਡ (ਸਿੱਕੇ) ਤੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ:

- ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖਾਓ-ਪੀਓ ਨਾ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਖਾਣ, ਪੀਣ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਚਿਰਹੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਾਹ ਯੰਤਰ (ਰੇਸਪੀਰੇਟਰ) ਪਾਓ।
- ਧੂੜ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਫਾਈ ਦੇ ਗਿੱਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ।
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ।
- ਘਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਬੂਟ ਬਦਲੋ।
- ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਘਰੇਲੂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਲੱਡ ਲੈੱਡ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।

**NYC**  
Health

ਲੈੱਡ (ਸਿੱਕੇ) ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ।  
ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [nyc.gov/lead](http://nyc.gov/lead) 'ਤੇ ਜਾਓ।