

# Պաշտպանեք ձեր երեխային ԿԱՊԱՐԻՑ



## Կապարն առկա է շատ տեղերում ձեր տան ներսում և դրսում:

**Կապարը կարող է փասել ձեր երեխային:**  
Կապարը կարող է փասել երեխայի ուղեղը: Կապարային թունավորումը կարող է դժվարացնել երեխաների ուսուցումը, ուշադրություն դարձնելը կամ վարքը: Կապարային թունավորում ունեցող երեխաները հիվանդի տեսք կամ վարք չեն ցուցաբերում:

**Հետևեք այս քայլերին ձեր ընտանիքը կապարից ապահով պահպանելու համար:**

## Ձեր երեխային խնամելը

Թույլ մի տվեք ձեր երեխային ծամել ներկած մակերեսներ կամ ուտել ներկի փշուրներ: Հին ներկի որոշ տեսակներ կապար են պարունակում: Երբ ներկը հնանում է, այն վերածվում է փոշու: Այս փոշին տարածվում է ձեր տան ներսում:



Հաճախ լվացեք ձեր երեխայի ձեռքերն ու խաղալիքները: Միշտ լվացեք ձեռքերն ուտելուց ու քնելուց առաջ: Կապարային փոշին ու կեղտը կարող են կպչել ձեռքերին ու խաղալիքներին, որոնք երեխաները դնում են բերանը:

**Ձեր երեխային առողջ սնունդ և նախուտեստներ տվեք ամեն օր:** Անպայման երեխային մրգեր ու բանջարեղեն տվեք յուրաքանչյուր կերակրի հետ, ինչպես նաև սնունդներ, որոնք պարունակում են՝

- **կալցիում** (կաթ, հասարակ յոգուրտ, նշի կաթ, սոյայի կաթ, սպանախ, գանգրակաղամբ (քեյլ), թոֆու, պանիր, կալցիում պարունակող շիլաներ)
- **երկաթ** (տավարի միս, հավ, հնդկահավ, ձու, եփած չոր լոբի, նուշ, բալատրենի, գետնանուշ, դոմի սերմ, կարտոֆիլ, վարսակաձավար)
- **վիտամին C** (նարինջ, լոլիկ, փոքր լոլիկ, լայն, պղպեղ, կարմիր կաղամբ, պապայա, ջիկամա և բրոկոլի)



Կալցիումը, երկաթը և վիտամին C-ն օգնում են կանխել կապարից ստացվող վնասը:

Խուսափեք երեխաներին քաղցրավենիք տալուց: ԱՄՆ-ից դուրս պատրաստած որոշ կոնֆետներ կապար են պարունակում: Թարմ մրգերն ու բանջարեղենը, ոչ յուղալի միսը, ամբողջական հացահատակից ու կաթնային մթերքներն ավելի առողջ տարբերակներ են ձեր երեխայի համար:

**Ջրուցեք ձեր երեխայի բժշկի հետ կապարի անալիզ անցկացնելու մասին:**

## Ձեր տան ներսում և դրսում

**Թողեք, որ ջուրը հոսի ծորակից, մինչև որ այն սառի** (տվորաբար առնվազն 30 վայրկյան), նախքան այն եփելու կամ խմելու համար օգտագործելը: Միշտ օգտագործեք սառը ծորակի ջուրը եփելու, խմելու կամ մանկական ֆորմուլայի համար (եթե օգտագործում եք): Եթե հարկավոր է տաքացնել ջուրը, վերցրեք ջուրը սառը ծորակից ու այնուհետև տաքացրեք այն վառարանի վրա կամ միկրոալիքային վառարանի մեջ:

**Ձեր տունը մաքուր ու փոշուց զերծ պահեք:** Խոնավ կտորով մաքրեք հատակները, պատուհանները, փոշեկուլով մաքրեք, ու հաճախ լվացեք բոլոր մակերեսները: Մա կանխում է փոշու և կեղտի մեջ առկա կապարի տարածումը տնով մեկ:



**Կահույքը հեռու պահեք ֆասսված կամ կլաված ներկից:** Մանկական օրոքոցները, մանեժները, մահճակալներն ու բարձր աթոռները հեռու տարեք ֆասսված ներկից: Մա օգնում է ձեր երեխայից հեռու պահել ներկի փշուրներում ու փոշում եղած կապարը:

Երբեք հղկաթուղթ մի օգտագործեք, մի քերեք, ճնշմամբ մի լվացեք ու մշակեք ներկը, եթե այն չի ստուգվել և չի հաստատվել կապարի բացակայությունը:



Կապար կարող է պարունակվել նաև ձեր տան շուրջ եղած հողի մեջ՝ անցյալում բենզինի մեջ կամ գործարաններում օգտագործվող կապարից:

**Ծածկեք հողն այնտեղ, որտեղ խաղում է ձեր երեխան:** Օգտագործեք խոտ կամ այլ բույսեր, ծառի կեղև, մանրախիճ կամ բետոն: Մա պահպանում է ձեր երեխային հողի մեջ եղած կապարից:

Ներս մտնելիս հանեք կոշիկները կամ մաքրեք դրանք դռան առջևի լաթի վրա: Մա դուրս է պահում հողի մեջ եղած կապարը:

**Փոխեք աշխատանքային հագուստն ու կոշիկները, լվացվեք կամ ցնցուղ ընդունեք, նախքան մեքենա նստելը կամ տուն գնալը, եթե աշխատում եք կապարի հետ:** Կապարն առկա է շատ աշխատավայրերում՝

- **Ներկելու ու վերանորոգման տարածքներ,**
- **Ռադիատորի նորոգման խանութներ,**
- **Մարսկոցներ արտադրող ու մշակող վայրեր:**

Հարցրեք ձեր գործատուին, թե արդյոք աշխատում եք կապարի հետ, թե ոչ: Երեխաները կարող են թունավորվել մաշկի, մազերի, հագուստի ու կոշիկների վրա, ինչպես նաև մեքենայի մեջ տուն բերած կապարի փոշուց:

## Այն բաները, որոնք գնում եք և օգտագործում եք

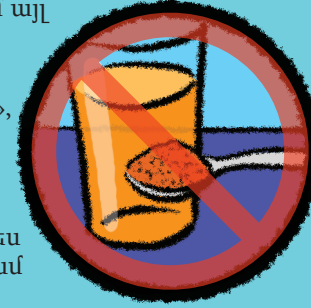
Մի օգտագործեք ջրի կճուճներ կամ անոթներ ու ամաններ, որոնք մաշված են կամ անտիկ, կամ գնված են գեղջի կամ հնտի շուկայից, պատրաստված են բյուրեղից, ձեռքով կամ ԱՄՆ-ից դուրս, եթե չեն ստուգվել ու չի հաստատվել կապարի բացակայությունը:



Թույլ մի տվեք երեխային զարդեր կամ խաղալիքներ դնել բերանը: Որոշ զարդեր և խաղալիքներ կապար են պարունակում: Հնարավոր չէ իմանալ արդյոք կապար պարունակվում է զարդերի ու խաղալիքների մեջ: Նույնիսկ «կապարից զերծ» պիտակներով առարկաները կարող են կապար պարունակել:

**Ջրուցեք ձեր բժշկի հետ, նախքան ներմուծված ապրանքներ օգտագործելը, որոնք հաճախ կապար են պարունակում, ինչպես օրինակ՝**

- **Բնական բուժամիջոցներ** — վառ նարնջագույն, դեղին կամ սպիտակ փոշիներ ստամոքսի ցավի կամ այլ հիվանդությունների համար
- **Կոսմետիկա** — «Kohl», «Khali», «Surma» կամ «Sindoor»
- **Մուուդ կամ համեմունքներ**, ինչպես օրինակ չապուլին կամ կուրկումա



Այս առարկաները կապար են պարունակում. հեռու պահեք դրանք ձեր երեխայից՝

- կապարե ձկնորսական սուզագերաններ
- հրազենի կապարե գնդակներ
- կապարե զոդանյութ

## Լրացուցիչ տեղեկություններ

Այցելեք [www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb) կամ դիմեք

