حمل اور سیسے کی زہر آلودگی

جس کا علم ہر خاتون کو ہونا چاہئیے

اپنے بچوں کی حفاظت کریں

- بچے کا دودھ یا بچے کی غذا بناتے وقت، نیز پینے اور پکانے کے لئے نل کا ٹھنڈا پانی استعمال کریں- پرانے نلوں کے ذریعے سیسہ پانی میں سرایت کر سکتا ہے-
- رنگ اکھڑنے یا خراب ہو جانے پر اپنے مالک مکان کو اطلاع کریں- آپ کے مالک مکان پر لازم ہے کہ وہ اکھڑے ہوئے رنگ کو بحفاظت درست کروائے- ایسا نہ کرنے کی صورت میں، مدد کے لئے 311 پر کال کریں-
- بچوں کو اکھڑتے رنگ اور گھر میں ہونے والی مرمتوں سے دور رکھیں-
- اکثر فرشوں اور کھڑکیوں کی نچلی سلوں کو دھو لیا کریں- بچوں کے ہاتھ اور کھلونے بھی دھویا کریں-
- اپنے گھر میں داخل ہونے سے پہلے جوتے اتار دیا کریں-
- اگر آپ کے گھر کا کوئی فرد کسی طور سیسے کا کام کرتا ہے تو کام کے کپڑوں کو گھر کے کپڑوں سے الگ رکھ کر دھوئیں-
- اپنے ڈاکٹر سے کہیں کہ وہ آپ کے بچے کی **1** اور **2** سال کی عمر میں سیسے کی زہر آلودگی کی جانچ کرے- اگر آپ سمجھتے ہیں کہ بڑے بچوں کو بھی سیسے کا سامنا رہا ہے تو ان کی بھی جانچ کروائی جانی چاہئیے-

سیسے کی زہر آلودگی کے متعلق مزید معلومات کے لئے:

311 پر کال کریں

NYC Health
nyc.gov/health

نیو یارک شہر شعبہ برائے صحت اور دماغی حفظان صحت
(The New York City Department of Health and Mental Hygiene)
Michael R. Bloomberg, میئر
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H, کمشنر

TAKE CARE NEWYORK
ٹیک کیئر نیویارک

EHS1324018 - 03.08 (Urdu)

سیسہ ایک قسم کا زہر ہے- یہ آپ اور آپ کے نازائیدہ بچے کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے-

یہ مندرجہ ذیل امور کا سبب بن سکتا ہے:

- کسی حاملہ خاتون میں بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریسر)
- اسقاط حمل
- بچے بہت جلدی یا بہت چھوٹے پیدا ہوں
- کسی بچے میں سیکھنے سے متعلق اور رویّاتی مسائل

سیسے کی دھول میں سانس لینے یا ایسی غذائی یا غیر غذائی اشیاء کے کھانے سے آپ سیسے کی زہر آلودگی کا شکار ہو سکتے ہیں جن میں سیسہ پایا جاتا ہو- ان میں موجود سیسہ آپ کے خون اور جسم کے دیگر اعضاء میں سرایت کر جاتا ہے- بعض اوقات کم عمر سے سیسے کی زہر آلودگی کی شکار خواتین کے جسموں میں بڑی عمر میں بھی سیسہ موجود رہتا ہے- آپ کے حاملہ ہونے کے عرصے میں، آپ کے جسم میں موجود سیسہ آپ کے نازائیدہ بچے میں بھی سرایت کر سکتا ہے-

اپنے ڈاکٹر سے خون میں سیسے کی موجودگی کی جانچ کرنے کو کہیں-

خون میں سیسے کی موجودگی کی جانچ ہی یہ دریافت کرنے کا واحد طریقہ ہے کہ آیا آپ سیسے کی زہر آلودگی کا شکار ہیں یا نہیں- عام طور سے آپ بیمار دکھائی نہیں دیتے یا آپ بیمار محسوس نہیں کرتے-

اپنے حاملہ ہونے کے موقع پر ڈاکٹر سے اپنی پہلی ملاقات میں:

- آپ کے ڈاکٹر کو چاہئے کہ وہ آپ کے حالیہ یا گذشتہ سیسے سے متاثر ہونے کے متعلق پوچھے-
- اگر آپ سیسے سے متاثر رہی ہیں، تو آپ کے ڈاکٹر کو چاہئے کہ خون کی جانچ کرے-
- اگر کمسنی میں آپ سیسے کی زہر آلودگی کا شکار رہی ہیں، تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں-

اپنی اور اپنے نازائیدہ بچے کی حفاظت کریں

سیسے سے دور رکھیں

- صحت سے متعلق احتیاطی تدابیر، دیگر ممالک سے درآمد شدہ غذاؤں، مصالحوں اور سامان آرائش کے استعمال سے پرہیز کریں- متحدہ امریکہ کے مقابلے میں ان ممالک سے درآمد شدہ اشیاء میں سیسے کی موجودگی کا امکان زیادہ پایا جاتا ہے-
- کھانا پکانے، کھانا پیش کرنے، یا غذائی اشیاء ذخیرہ کرنے کے لئے دیگر ممالک سے درآمد شدہ مٹی کے برتنوں اور ڈشوں کو استعمال نہ کریں-
- غیر غذائی اشیاء جیسے مٹی، مٹی کے برتن، خاک یا رنگ کے ٹکڑے ہرگز نہ کھائیں-
- اپنے گھر میں ہونے والے مرمت کے کام سے دور رہیں-
- ایسے کاموں اور مشاغل سے پرہیز کریں جن کا تعلق سیسہ سے ہو سکتا ہو-

صحت مند غذا کھائیں

اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کہ آپ حسب ضرورت کیلشیئم، فولاد، اور وٹامن C لے رہی ہیں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں-

- کچھ کھانے جن میں کیلشیئم ہوتا ہے - دودھ، پنیر، دہی، پالک، پتے دار سبزیاں، سویا بین سے تیار کردہ پیٹھی (ٹوفو)، سالمون مچھلی، آئس کریم
- کچھ غذائیں جن میں فولاد ہوتا ہے - کم چکنائی والا سرخ گوشت، مرغی کا گوشت، انڈے، تونا مچھلی، مسور کی دال، پھلیاں، مٹر، سوکھے آلوچے، کشمش، پھول گوبھی، پالک
- کچھ غذائیں جن میں وٹامن C ہوتا ہے - سنترے، چکوترا، اسٹرا بیریز، کیوی، پھلوں کے رس، مرچ، پھول گوبھی، ٹماٹر

اپنے گھر کو محفوظ بنائیں-

سیسے کی دھول بچوں میں سیسے کی زہر آلودگی کا سب سے عام سبب ہے- جب سیسے کے رنگ کی پپڑیاں بنتی ہیں یا وہ اکھڑنے لگتا ہے، تو وہ دھول میں تبدیل ہو جاتا ہے- یہ دھول گھر کی دھول میں مخلوط ہو کر فرشوں، کھڑکیوں کی نچلی سلوں، اور کھلونوں میں سرایت کر جاتی ہے- جب بچے اپنے ہاتھ اور کھلونوں کو اپنے منہ میں ڈالتے ہیں، تو اس سے وہ اس دھول کو نگل سکتے ہیں-