



بالغ افراد کے لیے  
سیبسے کی زیر  
آلودگی سے متعلق  
ضروری معلومات



سیسہ ایک خطرناک دھات ہے جو بچوں اور بڑوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ سیسے کی زد میں آنا ان کا سبب بن سکتا ہے:

- بچوں میں سیکھنے اور طرز عمل کے مسائل
- ہائی بلڈ پریشر
- دماغ یا گردے کو نقصان
- تولیدی صحت کے مسائل، جیسے غیر معمولی نطفہ، عضو تناسل کی کارکردگی کی خرابی (نامردی)، بانجھ پن (بچے پیدا کرنے سے قاصر ہونا) اور اسقاط حمل (حمل کا نقصان)

جب آپ سیسے کی دھول یا بخارات  
میں سانس لیتے ہیں، سطحوں  
یا ایسی مصنوعات کو چھونے کے  
بعد اپنے منہ میں ہاتھ ڈالتے ہیں  
جن میں سیسہ ہو یا شامل ہو، یا  
سیسہ والی مصنوعات کھاتے ہیں  
تو سیسہ آپ کے جسم میں داخل  
ہو سکتا ہے۔

---

سیسے کی زہر آلودگی میں مبتلا  
زیادہ تر لوگ بیمار نظر نہیں آتے  
یا محسوس نہیں کرتے۔ خون میں  
سیسے کی جانچ کا ٹیسٹ ہی یہ  
جاننے کا واحد طریقہ ہے کہ آیا آپ  
سیسے کی زد میں آچکے ہیں۔

# سیسے کے ماخذ

کام کی جگہ ان بالغوں کے لیے سیسے کی زد میں آنے کا سب سے عام ذریعہ بے جو حاملہ نہیں ہیں۔ زیادہ خطرے والی ملازمتوں اور مشاغل میں یہ شامل ہیں:

- سیسے سے آلودہ جگہوں کی صفائی کرنا
- عمارتوں، پلوں یا سرنگوں کی تعمیر کرنا یا انہیں گرانا
- ایسی دھات پر پاور ٹولز کا استعمال جس میں سیسہ ہوتا ہے (مثال کے طور پر ابراسیو بلاسٹنگ اور ٹارچ کٹنگ)
- پینٹ یا سیسے والی مصنوعات کی ڈرائی اسکرپنگ، ڈرائی سینڈنگ، سولڈرنگ، ویلڈنگ کرنا یا انہیں پگھلانا
- بیٹریوں، الیکٹرانکس یا اسکرپ دھاتوں کی ری سائیکلنگ کرنا
- 1978 سے پہلے بنائے گئے گھروں یا عمارتوں کی تزئین و آرائش
- آٹوموبائل، کشتیوں یا الیکٹرانکس کی مرمت
- فرنیچر سمیت نوادرات کی بحالی یا مرمت کرنا
- سیسے والی گولیوں پر کام کرنا یا فائر کرنا
- گولیاں یا مچھلیاں پکڑنے کے لیے اسنیکرز بنانا
- ایسے پینٹ، روغن یا گلیزز کا استعمال جس میں سیسہ ہو
- رنگ دار شیشے، مٹی کے برتنوں یا زیورات کا کام کرنا
- خام دھات کو پگھلا کر سیسہ بنانا

اگر آپ سیسے کے ساتھ یا اس کے ارد گرد کام کرتے ہیں تو آپ کے آجر کو آپ کے سیسے کی زد میں آنے کو کم کرنے کے لیے یہ اقدامات کرنے چاہئیں:

- سیسے سے حفاظت کی ٹریننگ اور ذاتی حفاظتی سامان فراہم کریں، جیسے حفاظتی لباس، ریسپائٹریٹرز اور فٹ ٹیسٹنگ۔
- سیسے پر کام کرنے والے جگہوں کو بغیر سیسہ والی جگہوں سے الگ رکھیں، اور کھانے اور کپڑے تبدیل کرنے کے لیے صاف جگہیں فراہم کریں۔
- ہاتھ دھونے کے اسٹیشن اور شاورز مہیا کریں۔
- سیسے کی دھول اور دھوئیں کو کم کرنے کے لیے ایگزاسٹ وینٹیلیشن اور دیگر ٹولز کا استعمال کریں۔
- باقاعدگی سے خون میں سیسے کی جانچ کے ٹیسٹ کروانے کی سہولت دیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ اپنے کام کی جگہ پر سیسے کی زد میں آئے ہیں تو اپنے آجر سے بات کریں۔ اگر آپ کا آجر مسئلہ حل نہیں کرتا تو پیشہ ورانہ حفاظت اور صحت کی انتظامیہ (Occupational Safety and Health Administration, OSHA) کو 800-321-6742 پر کال کریں اور ان سے کہیں کہ وہ آپ کے کام کی جگہ کا معائنہ کریں، یا [osha.gov/contact-us](https://www.osha.gov/contact-us) پر شکایت درج کرائیں۔ OSHA آپ کے آجر کو یہ نہیں بتائے گا کہ ان سے کس نے رابطہ کیا ہے۔



سیسہ کے دیگر ماخذ ان بالغوں میں زیادہ عام ہیں جو حاملہ ہیں۔ ان میں یہ شامل ہیں:

- کچھ روایتی صارف مصنوعات، جیسے صحت کے علاج، کھانے اور مصالحے، کاسمیٹکس اور مذہبی پاؤڈر، کوک ویئر، اور ڈش ویئر
- نان فوڈ آئٹمز، جیسے گارا، مٹی، پسی ہوئی مٹی کے برتن اور پینٹ کے چپس، اگر انہیں منہ میں ڈالا جائے

کن مصنوعات سے بچنا ہے، اس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/hazardousproducts](https://www.nyc.gov/hazardousproducts) ملاحظہ کریں۔



## اپنے آپ کو اور اپنے خاندان کو سیسے سے بچائیں

کام کرتے وقت یا مشاغل کے دوران:

- کام کرنے کی جگہوں پر کھانے، پینے اور سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔
- کھانے، پینے یا سگریٹ نوشی سے پہلے اپنے ہاتھ اور چہرے کو دھو لیں۔
- جب بھی ممکن ہو ایسی سپلائز کا استعمال کریں جن میں سیسہ نہ ہو۔
- حفاظتی لباس اور صاف، مناسب طریقے سے نصب، ہوا صاف کرنے والا ریسپائریٹر پہنیں۔

- دھول کو کم کرنے کے لیے کام کے محفوظ طریقے اور پانی کے استعمال پر مبنی صفائی کے طریقے استعمال کریں۔
- کبھی بھی پینٹ کی سطح پر خشک طور پر رگڑائی یا اسے خشک طور پر مت گھرچیں۔
- گھر جانے یا اپنی کار میں سوار ہونے سے پہلے اپنے کام کے کپڑے اور جوتے تبدیل کریں۔ کام کے کپڑے الگ بیگ میں رکھیں۔
- کام کی جگہ چھوڑنے سے پہلے ہاتھ منہ دھوئیں اور شاور لیں۔







اپنے گھر میں سیسہ لانے سے بچنے کے لیے:

- کھانے، پینے یا سگریٹ نوشی سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- اپنے گھر میں داخل ہونے سے پہلے اپنے جوتے اتار دیں۔
- ایسی روایتی صارف مصنوعات استعمال کرنے سے گریز کریں جن کے بارے میں معلوم ہے کہ ان میں سیسہ موجود ہوتا ہے۔
- نان فوڈ آئٹمز کو کبھی بھی نہ کھائیں اور نہ ہی چبائیں۔
- اگر آپ یا آپ کے گھر کا کوئی فرد ایسی ملازمت یا مشغلہ رکھتا ہے جس میں سیسہ شامل ہے تو کام کے کپڑے الگ سے دھوئیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو یا آپ کے گھر کے کسی فرد کو سیسے کی زد میں آنے کا خطرہ ہے تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے خون میں سیسے کی جانچ کا ٹیسٹ کرنے کو کہیں۔ فراہم کنندہ تلاش کرنے میں مدد کے لیے، 311 پر کال کریں۔

مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/lead](https://nyc.gov/lead) ملاحظہ کریں۔