

# শিশু এবং সীসা থেকে বিষক্রিয়া

প্রতিটি বাবা-মাকে যা  
জানতে হবে



# সীসা হল বিষ

পুরানো পেইন্টে প্রায়ই সীসা পাওয়া যায়। সীসার পেইন্ট, যা ধুলো হয়ে যায়, নিউ ইয়র্ক সিটির বাচ্চাদের মধ্যে সীসার বিষক্রিয়া হওয়ার সবচেয়ে সাধারণ কারণ।

উঠে যাওয়া, ফেটে যাওয়া বা খসে যাওয়া রঙ অথবা অনিরাপদ ভাবে বাড়ি মেরামত থেকে সীসায়ুক্ত ধুলো জানালার ধারি, মেঝে এবং খেলনাতে পড়তে পারে। বাচ্চারা মেঝেতে বসে খেলার সময় তাদের হাত ও খেলনা মুখে দেয়, এই সময় সীসায়ুক্ত ধুলো পেটে চলে যেতে পারে।

কিছু ভোগ্য পণ্য, মাটি এবং সীসা দ্বারা জিনিসপত্র নির্মাণেও সীসা পাওয়া যেতে পারে।

সীসা থেকে বিষক্রিয়ার ফলে শিশুদের শিক্ষাগত এবং আচরণগত সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে। সীসার বিষক্রিয়ায় আক্রান্ত বেশিরভাগ বাচ্চাকে দেখে অসুস্থ মনে হয় না অথবা তারা অসুস্থ অনুভব করে না। আপনার বাচ্চা আক্রান্ত কিনা তা জানার একমাত্র উপায় হল রক্তের সীসা পরীক্ষা।



# আপনার বাচ্চাকে সুৰক্ষিত রাখুন

- আপনার 1 থেকে 2 বছর বয়সী বাচ্চাদের এবং তার থেকে বড় বাচ্চাদের জন্য আপনার প্রদানকারীকে রক্ত পরীক্ষা করানোর কথা মনে করিয়ে দিন। প্রদানকারী খুঁজতে **311** নম্বরে কল করুন।
- উঠে যাওয়া রঙের বিষয়ে আপনার বাড়িওয়ালাকে জানান। যদি সমস্যার সমাধান না হয় বা যদি মনে করেন মেরামতের কাজ নিরাপদে করা হচ্ছে না, তাহলে বিনামূল্যের পরিদর্শনের অনুরোধ করতে **311** নম্বরে কল করুন।
- মেঝে, জানলার ধার এবং খেলনা প্রায়শই ধুয়ে নিন।
- ঘরে ঢোকান পূর্বে জুতো খুলে ফেলুন।
- অন্যান্য দেশের পণ্য যেখানে সীসা থাকতে পারে তা ব্যবহার করবেন না, যেমন নির্দিষ্ট খাবার ও মশলা, ওষুধ, সিরামিক, প্রসাধনী দ্রব্য, খেলনা ও মাদুলি।
- বাচ্চার ফর্মুলা দুধ তৈরি করতে, খাওয়ার জন্য ও রান্নার জন্য কেবল কলের ঠান্ডা পানি/জল ব্যবহার করুন। পানি/জল লক্ষণীয় ভাবে ঠান্ডা না হওয়া পর্যন্ত কমপক্ষে 30 সেকেন্ড ধরে পানি/জলের কল চালু রাখুন। পানীয় পানি/জলের জন্য বিনামূল্যের সীসা পরীক্ষা করাতে **311** নম্বরে কল করুন। পানি/জলের নমুনা জমা দেয়ার 30 দিনের মধ্যে আপনি ফলাফল পাবেন।
- আপনার বাচ্চাকে সুষম খাদ্য খাওয়ান। আপনার শিশু পর্যাপ্ত পরিমাণে ক্যালসিয়াম, আয়রন এবং ভিটামিন সি পাচ্ছে তা নিশ্চিত করার জন্য আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।



আরো জানতে **311** নম্বরে কল করুন অথবা  
[nyc.gov/lead](https://nyc.gov/lead) দেখুন।

**NYC**  
Health