



সীমার বিষক্রিয়ার বিপদ থেকে বাচ্চাদের রক্ষা করুন

সীসা হল একটি বিষ যা প্রায়শই পুরনো রঙে দেখতে পাওয়া যায়। সীসায়ুক্ত রং এবং সেটি যে ধূলিকণায় পরিণত হয়, তা নিউ ইয়র্ক সিটিতে বাচ্চাদের মধ্যে সীসাঘটিত বিষক্রিয়ার সবচেয়ে সাধারণ কারণ। 1960 সালের আগে নির্মিত বিল্ডিংগুলির দেওয়াল, জানলা, জানালার ধারি, দরজা এবং অন্যান্য সারফেসগুলিতে তাও সীসায়ুক্ত রং থাকতে পারে। এছাড়াও বেশ কিছু ভোগ্যপণ্যে, এবং কিছু মাটিতে ও জলের নলের মধ্যেও সীসা পাওয়া যেতে পারে।

সীসাঘটিত বিষক্রিয়া শিশুদের মধ্যে শেখার এবং আচরণগত সমস্যার কারণ হতে পারে। একটু বড় শিশুদের মধ্যে সীসার বিষক্রিয়ার প্রভাবাধীন হয়ে পড়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।

আপনার শিশুকে সীসাঘটিত বিষক্রিয়া থেকে রক্ষা করার জন্য:

- আপনার শিশুর 1 এবং 2 বছর বয়সে আপনার ডাক্তারকে তার সীসাঘটিত বিষক্রিয়া পরীক্ষা করার কথা মনে করিয়ে দিন। আপনার যদি কোন ডাক্তার না থাকেন, তাহলে আপনার শিশুকে পরীক্ষা করানোর জন্য কোথায় নিয়ে যেতে হবে তা জানতে **311** নম্বরে কল করুন।
- চলটা ওঠা, ফাটল বা রং উঠে আসা সম্পর্কে আপনার বাড়ির মালিককে জানান। বাড়ির মালিকদের চলটা উঠে আসা রং মেরামত করানো আবশ্যিক। সমস্যার সমাধান না করা হলে অথবা আপনার বাড়িতে বা অ্যাপার্টমেন্টে মেরামতির কাজ নিরাপদভাবে না করা হলে, বিনামূল্যে একবার পরিদর্শনের জন্য **311** নম্বরে কল করুন।
- মেঝে, জানালার কিনার, হাত, খেলনা এবং চোম্বাকার্ডি ঘন ঘন ধুন।
- যে সব পণ্যে সীসা আছে বলে জানা গেছে সেগুলির ব্যবহার এড়িয়ে চলুন। অন্যান্য দেশগুলি থেকে আসা কিছু পণ্যে — যেমন স্বাস্থ্যের প্রতিকারমূলক পণ্য, খাদ্য, মশলা, খেলনা, সেরামিকের জিনিসপত্র, প্রসাধনী সামগ্রী এবং ধর্মীয় অনুষ্ঠানে ব্যবহারের পাউডার — সীসা থাকতে পারে, এমনকি সেই সব পণ্যের প্যাকেটে সীসার উল্লেখ না থাকলেও। আরও তথ্যের জন্য nyc.gov/hazardousproducts দেখুন।
- খাওয়া, রান্না করা ও বাচ্চাদের ফর্মুলা তৈরির জন্য শুধুমাত্র কলের ঠাণ্ডা জলই ব্যবহার করুন। জলের কল চালিয়ে দিয়ে অন্তত 30 সেকেন্ড পর্যন্ত অপেক্ষা করুন যতক্ষণ না অপেক্ষাকৃত ঠাণ্ডা জল তা থেকে বেরিয়ে আসছে, তারপর তার ব্যবহার করুন।
 - খাবার জলে সীসা আছে কিনা তা পরীক্ষা একটি কিট পেতে কল করুন **311** নম্বরে। জলের নমুনা জমা দেওয়ার 30 দিনের মধ্যে আপনি ফলাফল পাবেন।



আরও তথ্য পেতে অথবা এই তথ্য একাধিক ভাষায় পেতে
nyc.gov/lead দেখুন।

