بچے اور سیسے کی زہر آلودگی

ہر والدین کو کیا جاننا چاہیے

اپنے بچے کی حفاظت کریں

- اپنے فراہم کنندہ کو 1 اور 2 سال کی عمر میں سیسے کی زہر آلودگی کے مدنظر اپنے بچے کی جانچ کرنے کی یاد دلائیں اور بڑی عمر کے بچوں کی جانچ کرنے کے بارے میں کہیں۔ فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لیے **311** پر کال کریں۔
- جھڑنے والے پینٹ کی اطلاع اپنے مکان مالک کو دیں۔ اگر مسئلہ ٹھیک نہیں کیا جاتا ہے یا آپ کا خیال ہے کہ مرمت کا کام غیر محفوظ طریقے سے کیا جا رہا ہے تو مفت معائنے کی درخواست کرنے کے لیے **311** پر کال کریں۔
- فرش، کھڑکیوں، ہاتھوں اور کھلونوں کو کثرت سے دھوئیں۔
- اپنے گھر میں داخل ہونے سے پہلے اپنے جوتے اتار دیں۔
- دیگر ممالک کے جن پروڈکٹس میں سیسہ ہو سکتا ہو انہیں استعمال مت کریں، جیسے بعض غذائیں اور مسالے، دوائیں، چینی مٹی کے برتن، سامان آرائش، کھلونے اور تعویذ۔
- بے بی فارمولا تیار کرنے اور پینے اور کھانا بنانے کے لیے صرف ٹھنڈے نلکے کا پانی استعمال کریں۔ پانی کو کم از کم 30 سیکنڈ تک بہائیں یہاں تک کہ پانی قابل غور حد تک ٹھنڈا تر ہو۔ پینے کے پانی کے مدنظر مفت سیسے کی جانچ کٹ حاصل کرنے کے لیے **311** پر کال کریں۔ پانی کا نمونہ جمع کروانے کے 30 دنوں کے اندر آپ کو نتائج موصول ہوں گے۔
- اپنے بچے کو اچھی طرح سے متوازن خوراک دیں۔ اپنے فراہم کنندہ سے بات کرکے یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کو کافی مقدار میں کیلشیم، فولاد اور وٹامن C مل رہا ہے۔

سیسہ ایک زہر ہے

سیسہ اکثر پرانے پینٹ میں پایا جاتا ہے۔ سیسہ والا پینٹ، اور اس سے بننے والی دھول، نیو یارک سٹی میں بچپن میں سیسے کی زہر آلودگی کا سب سے عمومی طور پر شناخت شدہ ذریعہ ہے۔

جھڑنے والے، کریک شدہ یا ڈھیلے پینٹ یا گھر کی غیر محفوظ مرمت سے بننے والی سیسے والی دھول کھڑکیوں، فرش اور کھلونوں پر جم سکتی ہے۔ جب بچے فرش پر کھیلتے ہیں اور اپنے ہاتھوں اور کھلونوں کو اپنے منہ میں ڈالتے ہیں تب وہ سیسے والا پینٹ نگل سکتے ہیں۔

سیسہ صارف کے کچھ پروڈکٹس، مٹی اور نل سازی میں بھی پایا جا سکتا ہے۔

سیسہ بچپن میں آموزشی اور رویہ جاتی مسائل کا بھی سبب بن سکتا ہے۔ سیسے کی زہر آلودگی والے بیشتر بچے بیمار نظر نہیں آتے یا نہیں محسوس ہوتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ اس کی زد میں آیا ہے تو اسے جاننے کا واحد طریقہ خون میں سیسے کی جانچ کروانا ہے۔

مزید جاننے کے لیے **311** پر کال کریں یا
nyc.gov/lead ملاحظہ کریں۔

NYC Health

EHS132403U – 4.20 Urdu