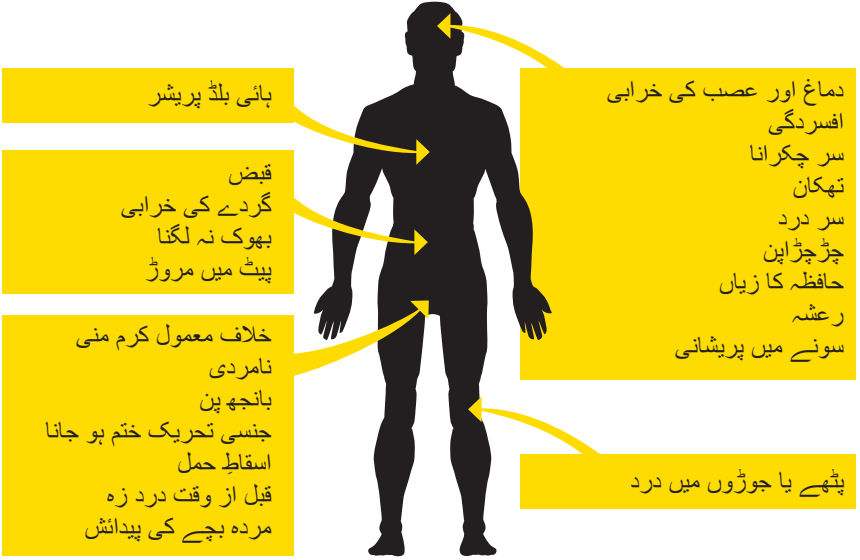


# محفوظ طریقہ سے کام کریں!

سیسہ مضر ہے اور درج ذیل کا سبب ہو سکتا ہے:



خود کو اور اپنے اہل خانہ کو سیسہ سے بچانے کے لیے  
یہ اقدامات اختیار کریں:

- کام کرنے کے علاقے میں کھانا، پینا یا سگریٹ نوشی نہ کریں۔
- کھانے، پینے یا سگریٹ نوشی کرنے سے پہلے ہاتھوں اور چہرے کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- حفاظتی لباس اور مناسب آلہ تنفس لگائیں۔
- کام کرنے کا محفوظ طرز عمل اور دھول کی ابتلا کم کرنے کے لیے گیلی صفائی کے طریقے استعمال کریں۔
- کام سے روانہ ہونے سے پہلے دھوئیں اور شاور لیں۔
- گھر جانے یا اپنی کار میں سوار ہونے سے پہلے کام والے کپڑے اور جوتے تبدیل کریں۔
- دیگر گھریلو کپڑوں سے کام والے کپڑوں کو علیحدہ طور پر دھوئیں۔
- اپنی اور اپنے اہل خانہ کی خون میں سیسہ کی مستقل جانچیں کروائیں۔

**NYC**  
Health

سیسے کی زہر آلودگی والے بیشتر بالغان بیمار محسوس نہیں کرتے اور نہ ہی بیمار نظر آتے ہیں۔  
مزید جاننے کے لیے 311 پر کال کریں یا [nyc.gov/lead](http://nyc.gov/lead) ملاحظہ کریں۔