

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য সীসার সংস্পর্শে আসার স্ব-মূল্যায়ন

সীসা একটি বিপজ্জনক ধাতু যা যে কোনো বয়সের মানুষের ক্ষতি করতে পারে। আপনার সীসার বিষক্রিয়া হলেও, আপনাকে অসুস্থ নাও মনে হতে পারে বা আপনি অসুস্থ বোধ নাও করতে পারেন। এই প্রশ্নগুলি আপনাকে জানতে সাহায্য করতে পারে যে আপনি সীসার সংস্পর্শে এসেছেন কি না।

আপনি বা আপনার সাথে বসবাসকারী কারও কি এমন কোনো চাকরি বা শখ আছে যেখানে সীসা নিয়ে কাজ করতে হয়? উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- পুরোনো ভবন, সেতু বা টানেল নির্মাণ বা সংস্কার করা
- সীসা আছে এমন ধাতুর ওপর পাওয়ার টুল ব্যবহার করা
- সীসায়ুক্ত এলাকা পরিষ্কার করা
- ব্যাটারি, ইলেকট্রনিক্স বা বাতিল ধাতু রিসাইকেল করা
- গাড়ি, নৌকা, ইলেকট্রনিক্স বা আসবাবপত্রসহ পুরোনো জিনিস মেরামত করা বা আগের অবস্থায় ফিরিয়ে আনা
- সীসায়ুক্ত বুলেট তৈরি করা বা ফায়ার করা
- সীসায়ুক্ত রং বা গ্লেজ ব্যবহার করে মাটির পাত্র, অলংকার বা রঙিন কাঁচ তৈরি করা

হ্যাঁ:

না:

কাজ বা শখের সময়:

- কর্মস্থলে খাবেন না, পান করবেন না বা ধূমপান করবেন না।
- খাওয়া, পান করা বা ধূমপান করার আগে সাবান ও জল দিয়ে আপনার হাত এবং মুখ ধুয়ে ফেলুন।
- প্রতিরক্ষামূলক পোশাক এবং মুখের সাথে সঠিকভাবে ফিট হয় এমন রেসপিরেটর পরুন।
- নিরাপদ কার্যাভ্যাস এবং ধুলো কমাতে জল দিয়ে পরিষ্কার করার পদ্ধতি ব্যবহার করুন।
- শখের কাজের জন্য সম্ভব হলে সীসায়ুক্ত বিকল্প উপকরণ ব্যবহার করুন।
- কাজ বা শখের কাজের পর পরিষ্কার হোন এবং স্নান করুন।
- বাড়িতে সীসা বয়ে আনা ("টেক-হোম লিড") রোধ করতে আপনার গাড়িতে ওঠার বা বাড়ি যাওয়ার আগে কাজের পোশাক এবং জুতো বদলে ফেলুন।
- কাজের পোশাক বাড়ির অন্যান্য পোশাক থেকে আলাদা করে ধুয়ে ফেলুন।

আপনি কি এমন কোনো পুরোনো বাড়িতে বা ভবনে থাকেন যেখানে সংস্কার কাজ চলছে যার কারণে ধুলো হচ্ছে?

1960 সালের আগে তৈরি বাড়ি এবং ভবনে সীসায়ুক্ত রং ব্যবহার করা হতো। পুরোনো রং ক্ষতিগ্রস্ত হলে তা থেকে ক্ষতিকারক সীসার ধুলো তৈরি হতে পারে।

হ্যাঁ:

না:

- মেঝে, জানালার ধার এবং ঘরের ভেতরের অন্যান্য অংশ প্রায়ই ধুয়ে পরিষ্কার করুন।
- সীসায়ুক্ত রঙের ঝুঁকি দূর করতে এবং যেসব মেরামতের কারণে সীসায়ুক্ত রঙের আন্সরণ নষ্ট বা ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে, তা করার সময় সার্টিফাইড কর্মীদের নিয়োগ করুন।
- সংস্কার করার সময় সীসায়ুক্ত রং কখনও শুকনো অবস্থায় চেষ্টা তুলবেন না বা শুকনো শিরিষ কাগজ দিয়ে ঘষবেন না।
- উঠে যাওয়া বা ক্ষতিগ্রস্ত রং থেকে শিশুদের দূরে রাখুন।
- অনিরাপদ কাজের পদ্ধতির কথা আপনার বাড়ির মালিককে জানান। যদি সমস্যার সমাধান না হয় বা আপনি যদি মনে করেন যে মেরামতের কাজ অনিরাপদভাবে করা হচ্ছে, তাহলে **311** নম্বরে কল করুন।

আপনি কি মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের বাইরের কোনো পণ্য ব্যবহার করেন, যেমন মসলা, স্বাস্থ্য প্রতিকার সামগ্রী, প্রসাধন সামগ্রী, ধর্মীয় কাজে ব্যবহৃত গুঁড়া, অথবা সিরামিক বা ধাতব রান্নার পাত্র?

বিশ্বের বিভিন্ন স্থান থেকে আসা কিছু ব্যবহার্য পণ্যে সীসা থাকতে পারে।

হ্যাঁ: না:

যে সব পণ্যে সীসা আছে বলে জানা গেছে সেগুলির ব্যবহার এড়িয়ে চলুন। কোন পণ্যগুলি এড়িয়ে চলতে হবে সে সম্পর্কে তথ্যের জন্য, nyc.gov/hazardousproducts-এ যান।

আপনি কি খাবার নয় এমন কোনো জিনিস, যেমন কাদামাটি, মাটি, ভাঙা মাটির পাত্র বা রঙের টুকরো খান, চিবান বা মুখে দেন?

খাবার নয় এমন জিনিস খাওয়া বা মুখে দেওয়া (যা পিকা নামে পরিচিত) আপনাকে সীসার সংস্পর্শে আনতে পারে।

হ্যাঁ: না:

খাবার নয় এমন জিনিস খাওয়া, চিবানো বা মুখে দেওয়া এড়িয়ে চলুন।

আপনার কি কখনও গুলির আঘাত লেগেছে?

বুলেটে সাধারণত সীসা থাকে। আপনার শরীরে বুলেটের টুকরা থাকলে আপনার রক্তে সীসার মাত্রা বেশি হতে পারে।

হ্যাঁ: না:

আপনার যদি কখনও গুলির আঘাত লেগে থাকে বা শরীরে বুলেট থাকে তবে আপনার চিকিৎসককে জানান এবং রক্তে সীসা পরীক্ষার জন্য বলুন।

আপনার বা আপনার সাথে বসবাসকারী কারও কি কখনও রক্তে সীসার মাত্রা বেশি ছিল?

আপনার বা আপনার বাড়ির কারও রক্তে সীসার উচ্চ মাত্রা একই উৎস থেকে সীসার সংস্পর্শে আসার ইঙ্গিত দিতে পারে।

হ্যাঁ: না:

আপনার এবং পরিবারের সদস্যদের জন্য রক্তে সীসা পরীক্ষা করানোর বিষয়ে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।

আপনি কি প্রায়ই মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের বাইরে এবং ভেতরে যাতায়াত করেন?

যেসব দেশে সীসা সংক্রান্ত নিয়মকানুন কম কঠোর, সেসব দেশে সাম্প্রতিক যাতায়াত সীসার সংস্পর্শে আসার ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।

হ্যাঁ: না:

সাম্প্রতিক ভ্রমণের বিষয়ে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন। কীভাবে সীসার বিষক্রিয়া প্রতিরোধ করা যায় সে বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য, nyc.gov/lead এবং nyc.gov/hazardousproducts-এ যান।

আপনি যদি এসব প্রশ্নের কোনোটির উত্তর হ্যাঁ দিয়ে থাকেন, তাহলে রক্তে সীসা পরীক্ষার জন্য আপনার চিকিৎসককে বলুন। একজন চিকিৎসক খুঁজে পেতে সাহায্যের জন্য, **311** নম্বরে কল করুন অথবা nyc.gov/healthcoverage এ যান। সীসা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, nyc.gov/lead-এ যান।

