

# ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿੱਕੇ (Lead) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ

ਸਿੱਕਾ (Lead) ਇੱਕ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਧਾਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਕੇ (Lead) ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਦਿਖੇ ਜਾਂ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਵਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਕੇ (Lead) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕੇ (Lead) ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ? ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਪੁਲਾਂ ਜਾਂ ਸੁਰੰਗਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਜਾਂ ਨਵੀਨੀਕਰਨ
- ਸਿੱਕਾ (Lead) ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਧਾਤ 'ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਸਿੱਕੇ (Lead) ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ
- ਬੈਟਰੀਆਂ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕਸ ਜਾਂ ਕਬਾੜ ਧਾਤਾਂ ਨੂੰ ਰੀਸਾਇਕਲ ਕਰਨਾ
- ਕਾਰਾਂ, ਬੇੜੀਆਂ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕਸ ਜਾਂ ਪੁਰਾਤਨ ਵਸਤੂਆਂ (ਫਰਨੀਚਰ ਸਮੇਤ) ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਬਹਾਲੀ ਕਰਨਾ
- ਸਿੱਕੇ (Lead) ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਚਲਾਉਣਾ
- ਸਿੱਕੇ (Lead) ਵਾਲੇ ਪੇਂਟ ਜਾਂ ਗਲੇਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ, ਗਹਿਣੇ ਜਾਂ ਰੰਗੀਨ ਕੱਚ ਵਾਲੀ ਕਲਾਕ੍ਰਿਤੀ ਬਣਾਉਣਾ

ਹਾਂ:  ਨਹੀਂ:

ਕੰਮ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ:

- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਖਾਓ, ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਖਾਣ, ਪੀਣ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨੋ।
- ਧੂੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਗਿੱਲੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੌਕ ਲਈ ਸਿੱਕਾ (Lead)-ਰਹਿਤ ਵਿਕਲਪਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕੰਮ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੁੱਤੇ ਬਦਲੋ, ਤਾਂ ਜੋ "ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਕੇ (Lead)" ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਧੋਵੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਪੁਰਾਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਮੁਰੰਮਤ ਦਾ ਕੰਮ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਧੂੜ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

1960 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕੇ (Lead) ਵਾਲਾ ਪੇਂਟ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪੁਰਾਣੇ ਪੇਂਟ ਦੇ ਉੱਖੜਨ ਨਾਲ ਸਿੱਕੇ (Lead) ਦੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਧੂੜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਂ:  ਨਹੀਂ:

- ਫਰਸ਼ਾਂ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੁਗਾਠਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ।
- ਸਿੱਕੇ (Lead) ਵਾਲੇ ਪੇਂਟ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿੱਕੇ (Lead) ਵਾਲਾ ਪੇਂਟ ਉੱਖੜਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਕੇ (Lead) ਵਾਲੇ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸੁੱਕਾ ਨਾ ਖੁਰਚੋ ਜਾਂ ਰੇਗਮਾਰ ਨਾਲ ਨਾ ਰਗੜੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਖੜ ਰਹੇ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਪੇਂਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਜੇਕਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁਰੰਮਤ ਦਾ ਕੰਮ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ **311** ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਲਿਆਂਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਸਾਲੇ, ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਉਪਾਅ, ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ, ਧਾਰਮਿਕ ਪਾਉਂਡਰ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਧਾਤ ਦੇ ਭਾਂਡੇ?

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਕੁਝ ਖਪਤਕਾਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ (Lead) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਂ:  ਨਹੀਂ:

ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ (Lead) ਹੈ। ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/hazardousproducts](http://nyc.gov/hazardousproducts) ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਚਬਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੱਟੀ, ਗਾਰਾ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਦੀਆਂ ਪਪੜੀਆਂ?

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ (ਜਿਸਨੂੰ ਪਾਈਕਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਕੇ (Lead) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਂ:  ਨਹੀਂ:

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ, ਚਬਾਉਣ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਗੋਲੀ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ?

ਗੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿੱਕਾ (Lead) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕੇ (Lead) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਂ:  ਨਹੀਂ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਗੋਲੀ ਲੱਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕੇ (Lead) ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਸਿੱਕੇ (Lead) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕੇ (Lead) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਸਿੱਕੇ (Lead) ਦੇ ਆਮ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਂ:  ਨਹੀਂ:

ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕੇ (Lead) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਹਾਲੀਆ ਯਾਤਰਾ ਜਿੱਥੇ ਸਿੱਕੇ (Lead) ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ ਘੱਟ ਸਖ਼ਤ ਹਨ, ਸਿੱਕੇ (Lead) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਂ:  ਨਹੀਂ:

ਹਾਲੀਆ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਿੱਕੇ (Lead) ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/lead](http://nyc.gov/lead) ਅਤੇ [nyc.gov/hazardousproducts](http://nyc.gov/hazardousproducts) ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕੇ (Lead) ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕਰੋ। ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, **311** ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [nyc.gov/healthcoverage](http://nyc.gov/healthcoverage) ਤੇ ਜਾਓ। ਸਿੱਕੇ (Lead) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/lead](http://nyc.gov/lead) ਤੇ ਜਾਓ।

