

# بالغان کے لیے سیسے کے اثرات کی خود تشخیصی جانچ

سیسہ ایک خطرناک دھات ہے جو کسی بھی عمر کے افراد کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ آپ سیسے کے زہر کا شکار ہو سکتے ہیں اور ممکن ہے کہ آپ بظاہر بیمار نہ لگیں یا خود کو بیمار محسوس نہ کریں۔ یہ سوالات آپ کو یہ جاننے میں مدد دے سکتے ہیں کہ آیا آپ سیسے کے اثرات کی زد میں تو نہیں آ رہے۔

کیا آپ یا آپ کے ساتھ رہنے والا کوئی فرد ایسا کام یا مشغلہ رکھتا ہے جس میں سیسے کا استعمال شامل ہو؟ مثالوں میں درج ذیل شامل ہیں:

- پرانی عمارتوں، پلوں یا سرنگوں کی تعمیر یا مرمت اور تزئین و آرائش
- سیسہ رکھنے والی دھاتوں پر مشینی اوزاروں کا استعمال
- سیسہ رکھنے والے حصوں یا علاقوں کی صفائی کرنا
- بیٹریوں، الیکٹرانکس یا کباڑ کی ری سائیکلنگ
- کاروں، کشتیوں، الیکٹرانکس یا قدیم اشیاء بشمول فرنیچر کی بحالی یا مرمت
- ایسی گولیاں بنانا یا چلانا جن میں سیسہ شامل ہو
- سیسہ رکھنے والے پینٹ یا روغن استعمال کرتے ہوئے مٹی کے برتن، زیورات یا رنگین شیشے بنانا

جی ہاں:  جی نہیں:

کام یا مشاغل کے دوران:

- کام کے دوران کھانے، پینے یا سگریٹ نوشی سے گریز کریں۔
- کھانے، پینے یا سگریٹ نوشی سے پہلے اپنے ہاتھ اور چہرہ صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔
- حفاظتی لباس اور درست فٹنگ والا ریسپریٹر پہنیں۔
- دھول کو کم کرنے کے لیے کام کے محفوظ طریقے اور پانی کے استعمال پر مبنی صفائی کے طریقے استعمال کریں۔
- جہاں تک ممکن ہو، اپنے مشاغل کے لیے سیسے سے پاک متبادل اشیاء استعمال کریں۔
- کام یا مشاغل کے بعد غسل کریں اور ہاتھ پاؤں دھوئیں۔
- "سیسے کے گرد و غبار کو گھر لے جانے" سے بچنے کے لیے، اپنی گاڑی میں بیٹھنے یا گھر جانے سے پہلے کام کے کپڑے اور جوتے بدل لیں۔
- کام کے کپڑوں کو گھر کے دیگر کپڑوں سے الگ دھوئیں۔

کیا آپ کسی ایسے پرانے گھر یا عمارت میں رہتے ہیں جہاں مرمت کا کام جاری ہے جس سے گرد و غبار پیدا ہوتا ہو؟

1960 سے پہلے تعمیر شدہ گھروں اور عمارتوں میں سیسے والا پینٹ استعمال کیا جاتا تھا۔ پرانے پینٹ کے اکھڑنے یا اسے چھیننے سے سیسے کا نقصان دہ گرد و غبار پیدا ہو سکتا ہے۔

جی ہاں:  جی نہیں:

- فرش، کھڑکیوں کی منڈیروں اور گھر کی دیگر سطحوں کو کثرت سے دھوتے رہیں۔
- سیسے والے پینٹ کے خطرات کو ختم کرنے اور ایسی مرمت کے لیے جو پینٹ کو متاثر کرے، ہمیشہ تصدیق شدہ ورکرز کی خدمات حاصل کریں۔
- مرمت کے دوران سیسے والے پینٹ کو کبھی بھی خشک حالت میں نہ کھرچیں یا اس پر ریگ مال نہ رگڑیں۔
- بچوں کو اکھڑتے ہوئے یا خراب پینٹ سے دور رکھیں۔
- کام کے غیر محفوظ طریقوں کی اطلاع اپنے مالک مکان کو دیں۔ اگر مسئلہ حل نہ ہو یا آپ کو لگے کہ مرمت کا کام غیر محفوظ طریقے سے کیا جا رہا ہے، تو 311 پر کال کریں۔

کیا آپ امریکہ سے باہر کی بنی ہوئی اشیاء استعمال کرتے ہیں، جیسے کہ مصالحہ جات، روایتی ادویات، سنگھار کا سامان، مذہبی پاؤڈر، یا مٹی یا دھات کے بنے ہوئے کھانا پکانے کے برتن؟  
دنیا بھر سے تعلق رکھنے والی کچھ صارفی مصنوعات میں سیسہ شامل ہو سکتا ہے۔

جی ہاں:  جی نہیں:

ایسی مصنوعات استعمال کرنے سے گریز کریں جن کے بارے میں معلوم ہو کہ ان میں سیسہ موجود ہوتا ہے۔ جن مصنوعات سے پرہیز کرنا ضروری ہے ان کی معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: [nyc.gov/hazardousproducts](http://nyc.gov/hazardousproducts)

کیا آپ کوئی ایسی چیز کھاتے، چباتے یا منہ میں ڈالتے ہیں جو خوراک نہیں ہے، جیسے کہ چکنی مٹی، مٹی، پسے ہوئے مٹی کے برتن، یا پینٹ کے ٹکڑے؟

غیر خوردنی اشیاء کو کھانا یا منہ میں ڈالنا (جسے پائیکا - Pica کہا جاتا ہے) آپ کو سیسے کے خطرات سے دوچار کر سکتا ہے۔

جی ہاں:  جی نہیں:

غیر خوردنی اشیاء کو کھانے، چبانے یا منہ میں ڈالنے سے گریز کریں۔

کیا آپ کو کبھی گولی لگنے کا زخم آیا ہے؟

گولیوں میں عام طور پر سیسہ ہوتا ہے۔ آپ کے جسم میں موجود گولی کے ٹکڑے خون میں سیسے کی بلند سطح کا سبب بن سکتے ہیں۔

جی ہاں:  جی نہیں:

اگر آپ کو کبھی گولی لگی ہو یا آپ کے جسم میں گولی کے ٹکڑے موجود ہوں تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں اور خون میں سیسے کے ٹیسٹ کا مطالبہ کریں۔

کیا آپ یا آپ کے ساتھ رہنے والے کسی فرد کے خون میں کبھی سیسے کی مقدار زیادہ پائی گئی ہے؟

آپ کے یا آپ کے گھر کے کسی فرد کے خون میں سیسے کی بلند سطح گھر میں سیسے کی موجودگی کی نشاندہی کر سکتی ہے۔

جی ہاں:  جی نہیں:

اپنے اور گھر کے دیگر افراد کے خون میں سیسے کا ٹیسٹ کروانے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

کیا آپ اکثر امریکہ سے باہر سفر کرتے ہیں؟

ایسے ممالک کا حالیہ سفر جہاں سیسے سے متعلق قوانین کم سخت ہیں، سیسے کے اثرات کا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔

جی ہاں:  جی نہیں:

حالیہ سفر کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ سیسے کے زہر سے بچاؤ کے طریقہ کار کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov/lead](http://nyc.gov/lead) اور [nyc.gov/hazardousproducts](http://nyc.gov/hazardousproducts) ملاحظہ کریں۔

اگر آپ نے ان میں سے کسی بھی سوال کا جواب جی ہاں میں دیا ہے، تو اپنے ڈاکٹر سے خون میں سیسے کے ٹیسٹ کے لیے کہیں۔ ڈاکٹر تلاش کرنے میں مدد کے لیے، **311** پر کال کریں یا [nyc.gov/healthcoverage](http://nyc.gov/healthcoverage) ملاحظہ کریں۔ سیسے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے،

[nyc.gov/lead](http://nyc.gov/lead) ملاحظہ کریں۔