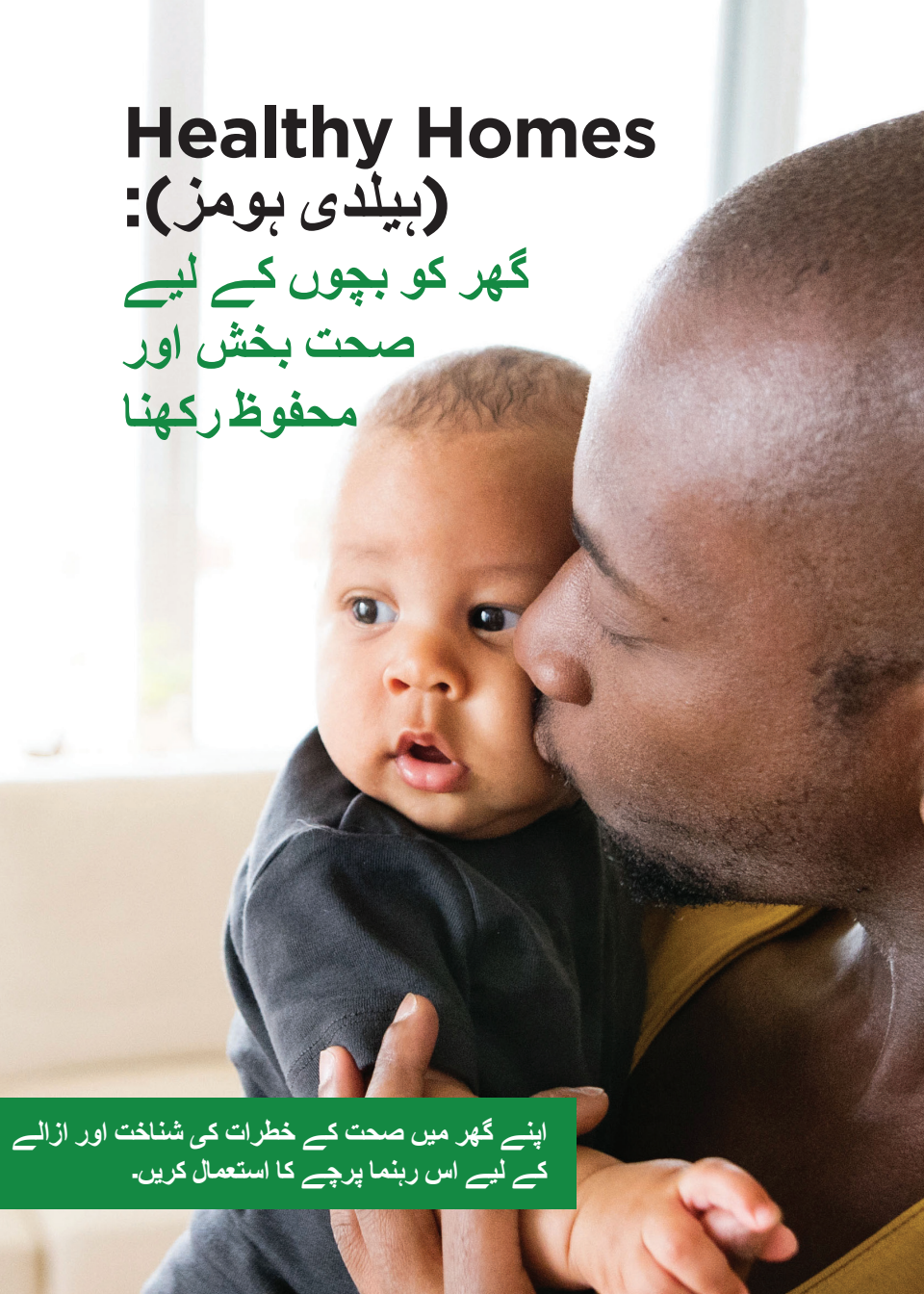
Healthy Homes (ہیلدی ہومز):

گھر کو بچوں کے لیے صحت بخش اور محفوظ رکھنا



اپنے گھر میں صحت کے خطرات کی شناخت اور ازالے کے لیے اس رہنما پرچے کا استعمال کریں۔

سیسہ (Lead)

سیسہ ایک ایسا زہر ہے جو اکثر پرانے پینٹ میں پایا جاتا ہے۔ سیسے والا پینٹ، اور اس سے جو غبار نکلتا ہے، نیویارک سٹی (NYC) میں بچپن میں سیسے کی زہر آلودگی کی سب سے عام وجہ ہے۔ 1960 سے پہلی بنی عمارتوں کی دیواروں، کھڑکیوں کے چوکھٹوں، دروازوں اور دیگر سطحوں پر ابھی بھی سیسے کا پینٹ موجود ہے۔ سیسہ بعض استعمال والے پروڈکٹس، اور کچھ مٹیوں اور نلوں میں بھی موجود ہو سکتا ہے۔ سیسے کی زہر آلودگی بچوں میں آموزشی اور رویہ جاتی مسائل، اور حمل کے دوران مسائل اور بالغوں میں صحت کے دیگر مسائل (جیسے بیش فشار خون، نیورولوجیکل اور گردے کے مسائل، بانجھ پن اور نامردی) بھی پیدا کرسکتی ہے۔

اپنے بچوں کو سیسے کی زہر آلودگی سے بچانے کے لیے:

- 1 سال اور 2 سال کی عمر میں اپنے بچے کی سیسے کی زہر آلودگی سے متعلق جانچ کرنے کے لیے ڈاکٹر کو یاددہانی کروائیں۔ زیادہ عمر کی بچوں کی جانچ کے بارے میں پوچھیں۔
- جھڑتے ہوئے پینٹ کی اطلاع اپنے مالک مکان کو دیں۔ اگر مسئلہ حل نہیں ہوتا ہے یا اگر آپ کو لگتا ہے کہ مرمت کا کام غیر محفوظ طریقے سے ہو رہا ہے تو **311** پر کال کریں۔
- فرش، کھڑکی کی چوکھٹوں، ہاتھوں، کھلونوں اور چُسنیوں کو اکثر دھوئیں۔
- ایسے پروڈکٹس کے استعمال سے گریز کریں جن میں سیسے کی موجودگی کے بارے میں معلوم ہو۔ دیگر ممالک کے کچھ پروڈکٹس—جیسے صحت کے معالجے، غذائیں، کھلونوں چینی مٹی کے برتنوں، کاسمیٹکس اور مذہبی سفوف —میں سیسہ ہو سکتا ہے، خواہ پروڈکٹ کے پیکیجنگ پر سیسہ درج نہ بھی ہو۔ مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں **nyc.gov/hazardousproducts**
- پینے، کھانا بنانے اور بچے کا فارمولہ دودھ تیار کرنے کے لیے صرف نل کا ٹھنڈا پانی ہی استعمال کریں۔ استعمال سے قبل پانی کو کم از کم 30 سیکنڈ تک چلنے دیں، جب تک یہ واضح طور پر ٹھنڈا محسوس نہ ہونے لگے۔ پینے کے پانی کے لیے مفت سیسے کا ٹیسٹ کِٹ حاصل کرنے کے لیے **311** پر کال کریں۔

مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں **nyc.gov/lead**

حشرات الارض

تِل چٹے اور چوہیا جیسے حشرات دمے کے حملے کو تحریک دے کر دمے کی علامت کو ابتر کر سکتے ہیں۔

اپنے گھر میں حشرات پر قابو پانے کے لیے:

- پانی کے رساؤ، دراڑوں، سوراخوں اور حشرات کی اطلاع اپنے مالک مکان یا سپرنٹنڈنٹ کو دیں۔ اگر مسئلے کا ازالہ نہ ہو تو **311** پر کال کریں۔
- کھانے کو سربند ڈبوں میں رکھیں۔
- کچرے کو صاف کریں، جیسے کے دفتی کے باکسز، اخبارات اور کاغذی تھیلے۔
- سختی سے بند ہونے والے ڈھکنوں والے کوڑے دان استعمال کریں، اور ہر دن کوڑا اور ریسائیکلنگ کی چیزیں باہر نکالیں۔
- کوڑے کے تھیلوں کو کمپیکٹر چیوٹ میں ڈالنے سے قبل بند کردیں۔
- چوہیوں کے لیے جال اور چارے والے پھندے اور تِل چٹوں اور چیونٹیوں کے لیے جِل کا استعمال کریں۔
- کبھی بھی غیر قانونی کیڑے مار دوائیں جیسے کہ Tres Pasitos (ٹریس پیسیٹوز)، چینی چاک یا ٹیمپو کا استعمال نہ کریں۔
- کبھی بھی پٹاخے، بم یا چوہوں کے کھلے چارے کا استعمال نہ کریں۔

پھپھوند

پھپھوند اور سماروغ الرجیاتی ردعمل پیدا کر سکتے ہیں اور دمے کی علامات کو ابتر کر سکتے ہیں یا دمے کے حملے کو تحریک دے سکتے ہیں۔

اپنے خاندان کو پھپھوند اور سماروغ سے بچانے کے لیے:

- گیلا رہنے والے حصوں (جیسے غسل خانہ، باورچی خانہ) میں کھڑکی کھول کر یا غسل کرتے یا کھانا بناتے وقت پنکھا چلا کر ہوا آنے جانے کا انتظام کریں۔
- نل کے سبھی رساؤ اور نمی کے مسائل کی اطلاع اپنے مالک مکان یا سپرنٹنڈنٹ کو دیں۔ اگر مسئلے کا ازالہ نہ ہو تو **311** پر کال کریں۔
- اگر ممکن ہو تو، پھپھوند والے حصے کو اس وقت تک کے لیے مسدود کردیں جب تک اسے صاف یا ٹھیک نہ کرلیا جائے، اور بچوں اور پالتو جانوروں کو اس سے دور رکھیں۔
- اپنے گھر میں نمی کی سطحوں کو کم کرنے کے لیے نمی ربا کا استعمال کریں۔

تمباکو کا دھواں

سگریٹ کا چھوڑا ہوا دھواں خطرناک ہے۔ یہ سگریٹ نوشوں اور غیر سگریٹ نوشوں دونوں میں کینسر، دل کا مرض اور دیگر بیماری پیدا کرتا ہے۔ یہ بچوں میں دمہ کا خطرہ بھی بڑھاتا ہے اور دمے کی علامات کو ابتر کر سکتا یا دمے کے دورے کو تحریک دے سکتا ہے۔

اپنے بچوں کو سگریٹ کے چھوڑے ہوئے دھویں سے بچانے کے لیے:

- تمباکو نوشی چھوڑ دیں۔ سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مدد کے لیے **311** پر کال کریں یا **nyc.gov** پر جاکر quit smoking (**کوئیٹ اسموکنگ**) تلاش کریں۔
- اپنے گھر کے اندر یا کار میں سگریٹ نوشی نہ کرنے دیں۔ علیحدہ کمرے یا کھلی کھڑکی، پنکھے یا ایر کنڈیشنر کے قریب سگریٹ نوشی کرنا غیر سگریٹ نوشوں کو سگریٹ کے چھوڑے ہوئے دھویں سے نہیں بچاتا۔

حفاظتی خطرات

روزمرّہ کی اشیاء جیسے کہ دوائیں اور صفائی کے پروڈکٹس کو بچے کی پہنچ میں چھوڑ دینے پر حفاظت کے لیے خطرہ بن سکتی ہیں۔ تحفظ سے متعلق دیگر خطرات میں ٹوٹی بھٹیوں اور ونڈو گارڈ کے بغیر کھڑکیوں سے کاربن مونو آکسائڈ کا رساؤ شامل ہے۔

اپنے بچوں کو تحفظ سے وابستہ خطرات سے بچانے کے لیے:

- اگر 11 سال سے کم عمر کا بچہ آپ کے ساتھ رہتا ہو تو یہ یقینی بنائیں کہ ونڈو گارڈز مناسب طریقے سے نصب ہوں۔ کوئی ونڈو گارڈ غائب ہو تو اس کی اطلاع اپنے مالک مکان کو دیں۔ اگر مسئلے کا ازالہ نہ ہو تو **311** پر کال کریں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ دھویں اور کاربن مونو آکسائیڈ کے ڈٹیکٹرز آپ کے گھر میں نصب ہوں۔ موسم بہار اور خزاں میں اس وقت بیٹریاں تبدیل کردیں جب گھڑیوں کو دھوپ میں بجلی کی بچت والی مدت کے لیے تبدیل کرتے ہیں۔
- اپنے گھر میں ایک کارآمد آگ بجھانے والا آلہ رکھیں۔
- دوائیں، صفائی کے پروڈکٹس اور دیگر کیمیائی مادوں کو اپنے بچے کی پہنچ سے دور رکھیں (جیسے اوپر کیبینٹ میں یا حفاظتی لیچ والے کسی کیبینٹ یا دراز میں)۔
- NYC Poison Control Center (این وائی سی پوائزن کنٹرول سینٹر) کا نمبر اپنے سیل فون میں محفوظ رکھیں: **212-POISONS (212-764-7667)**. امکانی زہر آلودگی کے علاج سے متعلق رہنمائی اور دوا سے متعلق تحفظ، پودے اور گھریلو اشیاء سے متعلق سوالات کے لیے این وائی سی پوائزن کنٹرول سینٹر کو کال کریں۔

بچوں کو صحت مند اور محفوظ رکھنے کی شروعات گھر سے ہوتی ہے۔

مزید معلومات کے لیے، **311** پر کال کریں یا **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور **healthy homes (صحت بخش گھر) تلاش کریں۔**

NYC Health