ਸਿਹਤ ਚਿਤਾਵਨੀ

ਕੁਝ ਉਪਭੋਗੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ, ਪਾਰਾ ਅਤੇ ਸੰਖੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸਿੱਕਾ, ਪਾਰਾ ਅਤੇ ਸੰਖੀਆ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਧਾਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ। ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਉਪਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਪੂਰਕਾਂ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਭੋਜਨ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਧਾਤਾਂ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ‘ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਿਖੇ ਹੁੰਦੇ। ਅਕਸਰ ਜਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਉੰਨਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੋਖਿਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਉਪਚਾਰ

ਭਾਰਤ, ਚੀਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਉਪਚਾਰਾਂ, ਅਨੁਪੂਰਕਾਂ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ **ਸਿੱਕਾ, ਪਾਰਾ ਅਤੇ ਸੰਖੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**

ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਨਿਰਮਿਤ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ

ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼, ਜਾਰਜੀਆ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾਂ ਭੇਜੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦਾ **ਸਿੱਕਾ** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਕਸੀਕੋ ਤੋਂ ਕੈਂਡੀਆਂ, ਨਮਕੀਨ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਨੈਕਸ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਰਚਾਂ ਜਾਂ ਇਮਲੀ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ **ਸਿੱਕਾ** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪਾਊਡਰ

ਅਫ਼ਰੀਕਾ, ਏਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਮੱਧ-ਪੂਰਬ ਤੋਂ ਅੰਜਨ, ਕਾਜਲ, ਸੁਰਮੇ ਅਤੇ ਟੀਰੋ ਵਿੱਚ **ਸਿੱਕੇ** ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਆਈਲਾਈਨਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿੰਦੂਰ, ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਇੱਕ ਧਾਰਮਿਕ ਪਾਊਡਰ, ਵਿੱਚ **ਸਿੱਕੇ** ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੂਸ਼ਿਤ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪਾਊਡਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿੱਕਾ ਹੱਥਾਂ ‘ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਕਾ ਅੰਦਰ ਨਿਗਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋਖਿਮ ‘ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਿੱਕਾ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪਾਊਡਰਾਂ ਦੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

Punjabi

NYC Health

ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ

ਮੈਕਸੀਕੋ, ਚੀਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਰਵਾਇਤੀ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ (ਸੇਰਾਮਿਕ ਵੇਅਰ) ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਗਲੇਜ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਨਾਂ ਵਿੱਚ **ਸਿੱਕਾ** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਵਾਇਤੀ ਸੇਰਾਮਿਕ ਵੇਅਰ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ, ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਹਿਣੇ, ਖਿਡੌਣੇ, ਤਵੀਜ਼ ਅਤੇ ਲਟਕਣਾਂ

ਗਹਿਣਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਧਾਤਾਂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਰੋਗਨ ਇਨ੍ਹਾਂ **ਸਿੱਕੇ** ਦਾ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼, ਕੰਬੋਡੀਆ ਅਤੇ ਦੁਸਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਤਵੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲਟਕਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ **ਸਿੱਕਾ** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿੱਕਾ ਨਿਗਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋਖਿਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਕਸਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਕਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮਾਂ

ਡੋਮੀਨੀਅਨ ਰੀਪਬਲਿਕ, ਚੀਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਮੱਗਰੀ ਵਜੋਂ ਪਾਰਾ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ।

ਕੀ ਕਰੀਏ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਸਿੱਕੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਧਾਤਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ

ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **nyc.gov/hazardousproducts** 'ਤੇ ਜਾਓ