

بچپن میں سیسے سے زہر آلودگی کے بارے میں والدین کو کیا جاننا چاہئے

کنکٹیکٹ لیڈ پوائزننگ ریونشن اینڈ کنٹرول پروگرام

CT برٹفورڈ • (860) 509-7299

سیسہ کہاں پایا جاتا ہے؟

- کبھی کبھی 1978 سے پہلے بنے پینٹ، چینی مٹی کے برتن، کرسٹل، درآمد شدہ غذائی ڈبے، پانی کے پائپ، سولڈر اور تنصیبات، گندگی، کچھ روایتی آرائشی اشیاء اور گھریلو معالجوں میں پایا جاتا ہے۔
- کچھ پیشوں اور دلچسپیوں کے سبب بچے اور بالغ افراد سیسے سے آلودہ ہوسکتے ہیں۔

سیسہ جسم کو کیسے متاثر کرتا ہے؟

- سیسہ جسم میں سیسے سے آلودہ دھول یا مادوں کو نکلنے یا ان میں سانس لینے سے جاتا ہے۔
- جسم میں سیسے کی کوئی بھی مقدار محفوظ نہیں ہے۔ سیسہ مستقل خرابی پیدا کرتا ہے! سیسہ دماغ اور اعصابی نظام کو نقصان پہنچا سکتا ہے، نشوونما میں مداخلت کرسکتا ہے، بال جھڑنے لگتے ہیں اور آموزشی معذوری پیدا ہوسکتی ہے۔
- بہت سے بچوں میں سیسہ سے زہر آلودگی کی علامات نظر نہیں آتیں۔ اگر علامات ظاہر ہوتی ہیں تو، ان میں قے آنا، پیٹ کی خراب، زودحسی اور بے چینی شامل ہے۔
- اگر کوئی خاتون حاملہ ہے اور سیسے سے آلودہ ہوجاتی ہے تو، وہ اور اس کا انامولود بچہ سیسے کے زہر سے آلودہ ہوسکتا ہے۔ سیسہ ماں اور اس کے بچے کو مستقل نقصان پہنچا سکتا ہے۔

آپ کے بچے کی جانچ کب ہونی چاہئے؟

- 1 اور 2 سال کی عمر میں سیسے کیلئے اپنے بچے کی جانچ کروائیں۔
- اگر آپ کے بچے کو کسی دیگر عمر میں خطرہ درپیش ہوتا ہے تو، اس وقت بھی آپ کے بچے کی جانچ کی جانی چاہئے (خطرے کے عوامل کیلئے دوسری جانب دیکھیں)

کیا آپ کے بچے کو سیسے سے زہر آلودگی کا خطرہ ہے؟

اگر درج سوالات میں سے کسی کیلئے آپ کا جواب ہاں میں ہے تو آپ کے بچے کو خطرہ ہوسکتا ہے:

- کیا آپ کا بچہ ایسے گھر یا بچے کی نگہداشت کے مرکز میں جاتا ہے جس کی تعمیر 1960 سے پہلے ہوئی ہو؟
- کیا آپ کا بچہ ایسے گھر یا بچے کی نگہداشت کے مرکز میں جاتا ہے جس کی تعمیر 1978 سے پہلے ہوئی ہو اور اس میں ابھی تجدید کاری یا تعمیر نو کا کام ہو رہا ہو یا حال ہی میں کیا گیا ہو؟
- کیا آپ کا بچہ ایسے گھر یا بچے کی نگہداشت کے مرکز میں جاتا ہے جس کا پینٹ جھڑ یا اکھڑ رہا ہو یا دیواریں بوسیدہ ہوں؟
- کیا آپ کا بچہ کسی ایسے بالغ فرد کے ساتھ رہتا یا اکثر ملتا رہتا ہے جو اپنے کا یام دلچسپی کے سبب سیسے سے آلودہ رہتا ہو؟
- کیا آپ کا بچہ درآمد شدہ کھانے کھاتا ہے یا گھریلو طور پر بنی چیزیں استعمال کرتا ہے؟



آپ خطرے کو کس طرح کم کر سکتے ہیں؟

سیسے کے خطرے والی تمام چیزوں کی تبدیلی، مرمت یا نظم و نسق سیسے کیلئے محفوظ انداز میں کریں۔

اس کام کے مکمل ہونے تک...

- بچوں اور حاملہ خواتین کو سیسے کے خطرے سے دور رکھیں۔
- سیسے والی دھول اور پیڑیوں کو ہمیشہ نم پونچھا یا پُچارا سے صاف کریں
- ایسے حصوں کو بند کرنے کیلئے فرنیچر یا دیگر رکاوٹوں کا استعمال کریں جہاں پینٹ جھڑ رہا ہو یا خراب ہو
- کھڑکی کی ایسی دہلیز کو کاسٹیکٹ پیپر سے ڈھک دیں جن میں بوسیدہ پینٹ ہو۔
- بچے کا کمرہ یا کھیل کی جگہ ایسے کمرے میں منتقل کر دیں جہاں پینٹ نہ جھڑ رہا ہو یا اس کی پیڑیاں نہ ہوں
- دروازے کے اندر اور باہر کی جانب ایک دھویا جاسکنے والا میٹ ڈالیں تاکہ سیسے سے آلودہ مٹی اندر نہ آئے۔
- اپنے بچے (یا پالتو جانور) کو ننگی زمین والے حصوں پر نہ کھیلنے دیں۔
- اپنے بچے کے ہاتھوں، کھلونوں اور پیسیفائر کو اکثر، خاص طور پر کھیلنے، کھانے اور سونے سے پہلے دھو دیں۔
- پینے، کھانا پکانے اور فارمولہ بنانے میں صرف نل کے ٹھنڈے پانی کا استعمال کریں۔
- لگ بھگ 1-2 منٹ تک نل سے پانی بہنے دیں جب تک ٹھنڈا پانی نہ آنے لگے۔
- اپنے بچے کو غذائیت بخش کھانے اور اسنیکس دیں۔ خالی پیٹ بھرے پیٹ کی بہ نسبت زیادہ تیزی سے سیسے کو جذب کرتا ہے۔

