

## سیسے کے زہر کی روک تھام

### سیسہ کہاں پایا جاتا ہے؟

- **پینٹ:** سبسے 1978 سے قبل بنائے جانے والے پینٹ میں موجود ہو سکتا ہے۔ یہ پینٹ آپ کے گھر کی کسی بھی پینٹ والی سطح پر موجود ہو سکتا ہے جیسا کہ دروازے، کھڑکیاں اور برآمدے وغیرہ۔
- **گرد:** سبسے والی گرد گھر میں سبسے والے پینٹ سے پینٹ کی گئی سطح کے چھلنے اور اکھڑنے سے آتی ہے۔ دوبارہ پینٹ یا تزیین و آرائش کرتے ہوئے پرانے پینٹ کو چھیلنے اور رگڑنے سے بھی سبسے والی گرد کا مسئلہ پیدا ہو سکتا ہے۔
- **مٹی:** آپ کے گھر کی بیرونی سطح سے زمین پر گرنے والا پرانا پینٹ بھی مٹی میں سبسے چھوڑنے کا سبب بن سکتا ہے۔
- سبسے مٹی کے برتنوں، کرسٹل، امریکہ میں باہر سے آنے والے کھانے کے کین، پانی کے پائپوں، فٹنگ اور سولڈرز اور کچھ نسلی کاسمیٹکس اور گھریلو ٹوٹکوں میں موجود ہو سکتا ہے۔
- کچھ پیشوں اور مشغلوں کی وجہ سے بچوں اور بڑوں کو سبسے سے خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ اس کی کچھ مثالیں یہ ہیں، پینٹ کرنے والے، گھر کی تزیین و آرائش کرنے والے، پلمبر، مکینک، پُل پر کام کرنے والے، زیورات، چینی/مٹی کے برتن، یا اسٹینڈ گلاس بنانے والے اور اندرونی فائرنگ رینج میں جانا۔

### کیا آپ کا بچہ سبسے کے زہر کے خطرے سے دوچار ہے؟

اگر درج ذیل میں سے کسی سوال کا جواب ہاں میں ہے تو آپ کو اپنے بچے کا ٹیسٹ کروانا چاہیے، خواہ آپ کا بچہ بڑی عمر کا ہی کیوں نہ ہو۔

- کیا آپ کا بچہ کسی ایسی عمارت میں رہتا ہے یا اکثر وہاں جاتا ہے جو 1960 سے قبل تعمیر کی گئی ہو؟
- کیا آپ کا بچہ کسی ایسی عمارت میں رہتا ہے یا اکثر وہاں جاتا ہے جس کی حال ہی میں مرمت اور تزیین و آرائش کی گئی ہو یا کی جا رہی ہو؟
- کیا آپ کا بچہ کسی ایسی عمارت میں رہتا ہے یا اکثر وہاں جاتا ہے جس کا پینٹ اثر یا اکھڑ رہا ہے؟
- کیا آپ کا بچہ کسی ایسے شخص کے پاس رہتا یا اکثر اس کے پاس جاتا ہے جس کا اپنے پیشے یا مشغلے کی وجہ سے سبسے سے واسطہ پڑتا ہے؟
- کیا آپ کا خاندان امریکہ سے باہر بننے والے برتنوں میں کھاتا یا پیتا ہے؟
- کیا آپ کا گھرانہ گھریلو ٹوٹکے استعمال کرتا ہے؟

### ایک بچہ سبسے کے زہر سے کیسے متاثر ہوتا ہے؟

- سبسے کا زہر اس وقت اثر انداز ہوتا ہے جب بچہ ایسی گرد نگلنا (کھاتا) ہے جس میں سبسہ

موجود ہو۔ بچے سبسے والے پینٹ کے ٹکڑے یا ایسی مٹی بھی کھا سکتے ہیں جس میں سبسہ موجود ہو۔

### سیسہ جسم پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے؟

- سبسہ جسم میں کسی بھی مقدار میں محفوظ نہیں ہے۔ سبسے سے پہنچنے والا نقصان دائمی ہوتا ہے۔ سبسہ دماغ کو نقصان پہنچا سکتا ہے، اس کی وجہ سے بڑھنے کے مسائل، قوت سماعت میں کمی اور سیکھنے کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔
- بہت سے بچوں میں سبسے کے زہر کے اثرات ظاہر نہیں ہوتے۔ اونچی سطح کے سبسے کے زہر کی علامات بچوں کی دوسری بیماریوں جیسی ہی ہوتی ہیں جیسے عام سردی یا دانت نکلنا۔



سی ڈی ڈی پی ایچ سبسہ اور صحت مند گھرانہ پروگرام

حقائق پر مبنی شہیٹ

## سیسہ جسم پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے؟ (جاری ہے)

- اگر ایک حاملہ عورت سیسے کے آس پاس رہتی ہے تو سیسے کا زہر اس پر اور اس کے ہونے والے بچے پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ سیسہ ماں اور بچے کو دائمی نقصان پہنچا سکتا ہے۔

## آپ خطرے کو کیسے کم کر سکتے ہیں؟

سیسے کے تمام خطرات کو سیسے سے محفوظ انداز سے تبدیل کریں، ٹھیک کریں یا کنٹرول کریں۔

### ایسے اقدامات جن سے آپ بچوں کو سیسے کے زہر سے محفوظ رکھ سکتے ہیں:

- بچوں اور حاملہ خواتین کو سیسے کے تمام خطرات سے دور رکھیں۔
- سیسے والی گرد اور پینٹ کے ٹکڑے ونڈو سل، ونڈو ویل اور فرش سے گیلے کپڑے سے صاف کریں۔ جھاڑو یا ویکيوم سے خشک صفائی نہ کریں اس سے سیسے والی گرد بکھر جائے گی۔
- ایسی جگہوں کو بند کر دیں جہاں پینٹ اتر یا اکھڑ رہا ہو۔ ایسی کھڑکیاں استعمال نہ کریں جن کا پینٹ اکھڑ رہا ہو۔
- اپنے بچے کا سونے کا کمرہ یا کھیلنے کی جگہ ایسے کمرے سے بدل دیں جہاں کا پینٹ اتر یا اکھڑ نہ رہا ہو۔
- داخلی دروازوں کے اندر اور باہر ایسے میٹ رکھیں جنہیں دھویا جا سکے۔
- لوگوں کو گھر کے اندر داخل ہونے سے قبل جوتے اتارنے کے لئے کہیں۔
- اپنے بچے یا پالتو جانور کو مٹی میں نہ کھیلنے دیں۔ اپنے بچے کے ہاتھوں، کھلونوں اور پیسیفائر کو تواتر سے دھوئیں اور خشک کریں۔
- کھیلنے، کھانے اور سونے سے قبل اپنے بچے کے ہاتھ دھوئیں اور سکھائیں۔
- پینے، کھانا پکانے اور فارمولا بنانے کے لئے نلکے کا ٹھنڈا پانی استعمال کریں۔
- استعمال سے قبل پانی کو ایک سے دو منٹ کے لئے بہنے دیں۔
- اپنے بچے کو صحت مند غذا اور کھانے کی اشیاء دیں۔ سیسہ بھرے ہوئے بیٹ کی نسبت خالی بیٹ میں زیادہ تیزی سے داخل ہوتا ہے۔

### ایسے اقدامات جن سے بالغ افراد خود کو یا بچوں کو اپنے پیشے یا مشغلے کے ذریعے سیسے کے زہر کا شکار ہونے سے بچا سکتے ہیں:

- اپنے پیشے/مشغلے والی جگہ پر کھانے پینے یا تمباکو نوشی سے پرہیز کریں۔
- کھانے پینے اور تمباکو نوشی سے قبل اپنے ہاتھ اور منہ دھوئیں۔
- سیسے کے ساتھ کام کرتے ہوئے حفاظتی لباس (جیسا کہ ڈسپوزیبل دستاں، بیٹ اور جوتوں کے غلاف وغیرہ) پہنیں۔ این آئی او ایس ایچ کا منظور شدہ آلہ تنفس استعمال کریں۔
- کام کی جگہ چھوڑنے سے قبل نہائیں، اپنے بال دھوئیں اور صاف لباس اور جوتے پہنیں۔ آپ کے کپڑوں پر رہ جانے والی گرد آپ کے گھر اور کار کو آلودہ کر سکتی ہے۔
- اپنے کام والے کپڑے اور جوتے پلاسٹک کے بند بیگوں میں رکھیں۔
- اپنے کام والے کپڑوں کو گھر کے باقی افراد کے کپڑوں سے الگ دھوئیں۔

## کیا آپ کے بچے کو سیسے کے زہر کے لئے ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہے؟

- جی ہاں، ایک یا دو سال کی عمر کے تمام بچوں کے لئے سیسے کے زہر کا ٹیسٹ کروانا ضروری ہے۔ یہ قانون ہے!
- خون کا ٹیسٹ بتائے گا کہ ٹیسٹ کے وقت پر آپ کے بچے کے خون میں سیسہ کتنی مقدار میں موجود ہے، اگر اس کی سطح بلند ہے تو آپ کے بچے کو مزید ٹیسٹوں کی ضرورت پڑے گی۔
- اگر آپ کا بچہ کسی اور عمر میں خطرے سے دوچار ہوتا ہے تو اس وقت بھی بچے کا ٹیسٹ کروائیں۔



کنیکٹی کٹ لیڈ اینڈ ہیلتھی ہومز پروگرام

(860) 509-7299

[www.ct.gov/dph/lead](http://www.ct.gov/dph/lead)

[www.ct.gov/dph/healthyhomes](http://www.ct.gov/dph/healthyhomes)

## مناسب غذا کے استعمال سے سیسہ کے اثرات پر قابو پانے میں

### مدد مل سکتی ہے

سیسہ ہمارے جسمانی نظام کو دھوکے میں ڈال دیتا ہے اور اسے لگتا ہے کہ یہ فولاد، کیلشیم یا زنک ہے۔ صحت مند غذا کے استعمال سے ہم جسم میں سیسہ کی مقدار کو کم کر سکتے ہیں۔

اپنے بچے کو دن بھر خالی پیٹ نہ رہنے دیں!



### غذا کے پانچ بنیادی گروہ

- روٹی، سیریل اور دلیہ
- سبزیاں
- پھل
- دودھ اور دودھ سے بنی مصنوعات
- گوشت، مرغی، مچھلی، خشک میوہ
- جات اور لوبیا / پھلیاں

### کیلشیم سے بھرپور غذا



- دودھ
- دہی
- پنیر (اسنیکس کے لئے، ایسے پکائی جانے جیسے کہ میکرونی اور پنیر، پیزا، ٹورٹلاز، سبزیاں)
- دودھ سے بنی غذا (پننگ، یخنی، آئس کریم، کسٹرڈ)
- سارڈین یا کین والی سالمن (کانٹوں سمیت)
- بری سبزیاں (کیل، عربی کے پتے، بروکلی)

### زنک سے بھرپور غذا



- مرغی یا فیل مرغ
- چربی کے بغیر گوشت
- مچھلی
- دودھ اور پنیر
- کلیمز، اونسٹرز (کستورا مچھلی)، مسلز، کیکڑے
- خشک دالیں اور لوبیا
- انڈے

سسی ٹی ٹی پی ایچ سیسہ اور صحت مند گھرانہ پروگرام

حقائق پر مبنی ٹیپٹ

## فولاد سے بھرپور غذا



- چربی کے بغیر بڑا گوشت، مرغی، فیل مرغ اور مچھلی
- آنرن-فورٹیفائڈ گرم اور ٹھنڈے سیریلز
- کلیمز، اوٹسٹرز (کستورا مچھلی) یا مسل (پاستے کے لئے سوپور ساس بنانے کے لئے کین والی مچھلی استعمال کریں)
- گہرے سبز پتوں والی سبزیاں
- خشک دالیں، مٹر اور دیگر دالیں (سفید لوبیا، لال لوبیا، نیوی بینز، چنے)
- انڈے
- خشک میوہ جات

جب آپ سبزیوں، اناج، دالوں، میوہ جات اور انڈے کے ساتھ وٹامن سی سے بھرپور غذا کا استعمال کریں گے تو ان میں موجود فولاد جسم کے لئے مزید فائدہ مند بنایا جا سکتا ہے۔ نارنجی، چکوترا، سٹرابری، گرما، شملہ مرچ، پھول گوبھی، بروکلی اور آلو ایسی غذائیں ہیں جن میں وٹامن سی کی بھرپور مقدار پائی جاتی ہے۔

## صحت مند تجاویز:

- کھانوں کو تلنے سے پرہیز کریں۔ انہیں ابالیں یا دم پر پکائیں (بیک کریں)۔
- کوشش کریں کہ چکنی غذائیں استعمال نہ کریں۔ اگر کھائیں بھی تو کم مقدار لیں۔
- وٹامن سی آپ کے جسم میں غذائیت کو جذب کرنے میں معاون ہوتا ہے۔
- 2 سال سے کم عمر بچوں کو فارمولا یا ماں کا دودھ چھوڑنے کے بعد دودھ دینا ضروری ہے۔ 2 سال یا اس سے زائد عمر کے بچے کو کم چکنائی والا دودھ دے سکتے ہیں۔ جن بچوں کو دودھ سے الرجی ہو ان کی کیلشیم کی ضروریات پوری کرنے کے لئے سبز پتوں والی سبزیاں، توفو، سارڈین، یا کین والی سالمن دی جا سکتی ہے۔
- چھوٹے بچوں کو بڑے بچوں کی نسبت کم مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ چاک و چوبند افراد کو 5 غذائی گروہوں میں سے ہر ایک کی بڑی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔



کنیکٹی کٹ لیڈ اینڈ ہیلتھی ہومز پروگرام

(860) 509-7299

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

[www.ct.gov/dph/lead](http://www.ct.gov/dph/lead)

[www.ct.gov/dph/healthyhomes](http://www.ct.gov/dph/healthyhomes)