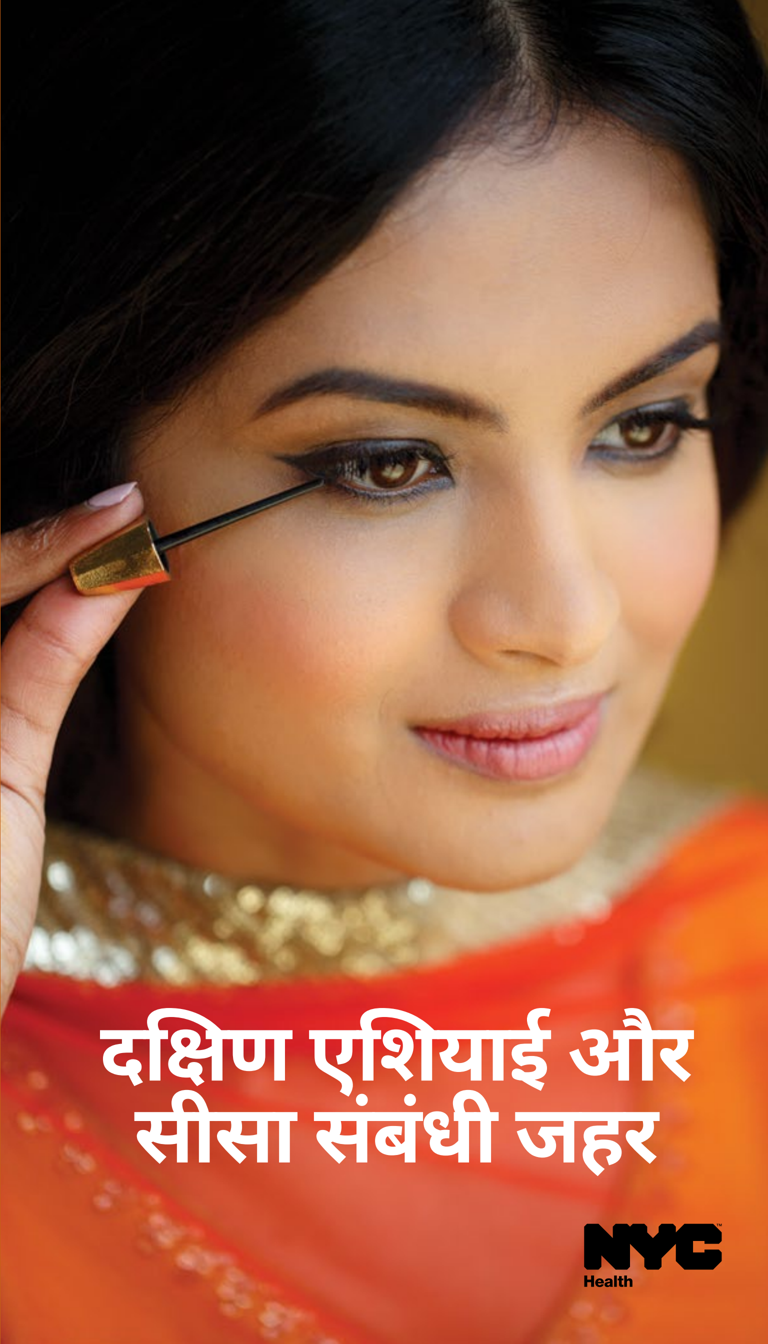

दक्षिण एशियाई और सीसा संबंधी जहर

NYC Health

सीसा एक जहरीला धातु है जो आपको नुकसान पहुंचा सकता है। न्यू यॉर्क शहर का दक्षिण एशियाई समुदाय, विशेष रूप से सीसे वाले जहर से खतरे में है। जहां बच्चों में सीसे वाला पेंट सीसा से संबंधित जहर फैलाने का मुख्य कारण है, वहीं दूसरी चीजों में भी सीसा हो सकता है, जिनमें तमाम दक्षिण एशियाई कॉस्मेटिक्स, धार्मिक चूर्ण, मसाले, स्वास्थ्य संबंधी उपाय और ताबीज़ शामिल हैं। अक्सर, आप बता नहीं सकते कि इन उत्पादों में सीसा हो सकता है क्योंकि हो सकता है कि यह उत्पाद की पैकेजिंग पर लिखा ना हो।

सीसा जहरीला है और इससे ये खतरे हो सकते हैं:

- बच्चों में सीखने और व्यवहार संबंधी समस्याएं
- वयस्कों में ब्लड प्रशेर और किडनी एवं तंत्रिका तंत्र संबंधी समस्याओं का बढ़ना
- गर्भावस्था के दौरान गर्भपात का खतरा बढ़ना
- बांझपन और नपुंसकता

ये करने के दौरान सीसा आपके शरीर में प्रवेश कर सकता है:

- किसी सीसायुक्त सामान को खाने, निगलने या मुंह लगाने के दौरान, जैसे मसाले, स्वास्थ्य संबंधी उपाय और ताबीज़
- सीसायुक्त सामान (उदा., कॉस्मेटिक्स और धार्मिक चूर्ण) या उस पर जमी सीसे वाली धूल (उदा., खिड़की के दरवाज़े और फर्श) को छूने के बाद हाथ को मुंह में डालने से
- सीसे वाले पेंट को अस्थिर करने वाले सुंदरीकरण, मरम्मत और तोड़-फोड़ के दौरान सीसे वाली धूल या भभक में सांस लेने से

अपने और अपने परिवार की सीसे वाले जहर से सुरक्षा के लिए, उपाय करें।

कॉस्मेटिक्स और धार्मिक चूर्ण

दक्षिण एशिया के तमाम कॉस्मेटिक्ट और धार्मिक चूर्णों में सीसा हो सकता है। उदाहरणों में कोहल, काजल, सुरमा (ये उत्पाद मुख्य रूप से आईलाइनर के तौर पर इस्तेमाल किए जाते हैं, लेकिन साथ ही इनका धार्मिक, सांस्कृतिक और चिकित्सा संबंधी उद्देश्यों के लिए भी इनका इस्तेमाल होता है) और सिंदूर (हिंदू धर्म में इस्तेमाल होने वाला एक धार्मिक चूर्ण) शामिल हैं। इन उत्पादों को छूने के बाद हाथ को मुंह में डालने से सीसा आपके शरीर में प्रवेश कर सकता है। बच्चों को इसका खतरा अधिक रहता है क्योंकि वे अक्सर अपना हाथ मुंह में डालते हैं। साथ ही, कोहल, काजल और सुरमा का इस्तेमाल करते समय कुछ आपकी आंखों में भी जा सकता है।

सीसे के संपर्क में आने के अपने खतरे को कम करें:

- कोहल, काजल, सुरमा और सिंदूर जैसे कॉस्मेटिक्स एंव धार्मिक चूर्णों को छूने के बाद अपना हाथ ठीक से धो लें।
- कॉस्मेटिक्स और धार्मिक चूर्णों को बच्चों से दूर रखें।
- अगर आप या आपके परिवार के सदस्य इन उत्पादों का इस्तेमाल करते हैं, तो अपने डॉक्टर से खून में सीसे की जांच करने के लिए कहें।

मसाले

दक्षिण एशियाई देशों में खरीदे गए मसाले, खासतौर से हल्दी और मिर्च पाउडर में सीसा हो सकता है। इन मसालों से बने खाने को खाने के बाद आप सीसे के संपर्क में आ सकते हैं।

सीसे के संपर्क में आने के अपने खतरे को कम करें:

- दक्षिण एशियाई देशों से खरीदे गए मसालों का इस्तेमाल करने से बचें। इनकी जगह स्थानीय दुकानों से मसाले खरीदें।
- अगर आप या आपके परिवार के सदस्य विदेशों से खरीदे गए मसाले का इस्तेमाल करते हैं, तो अपने डॉक्टर से खून में सीसे की जांच करने के लिए कहें।

स्वास्थ्य संबंधी उपाय

दक्षिण एशिया के कुछ स्वास्थ्य संबंधी उपाय, जैसे कि रस शास्त्र वाली आयुर्वेदिक दवाओं में सीसा और अन्य नुकसानदेह धातुएं हो सकती हैं। अमेरिका या विदेशों में लोग इन उत्पादों को किसी प्रिस्क्रीप्शन के साथ या दवा के काउंटर से खरीद सकते हैं।

सीसे के संपर्क में आने के अपने खतरे को कम करें:

- सीसा और अन्य नुकसानदेह धातुओं वाले स्वास्थ्य संबंधी उपायों का इस्तेमाल करने से बचें।
- अगर आप या आपके परिवार के सदस्य स्वास्थ्य संबंधी पारंपरिक उपायों का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो अपने डॉक्टर से खून में सीसे की जांच करने के लिए कहें।

पेंट का सीसा

यद्यपि न्यू यॉर्क शहर ने सीसे वाले पेंट पर 1960 में प्रतिबंध लगा दिया था, लेकिन पुरानी इमारतों की दीवारों और फर्श पर अभी भी सीसे वाला पेंट हो सकता है। खराब हो चुके या पपड़ी वाले पेंट की धूल खिड़की के दरवाजों, फर्श और खिलौनों पर जमा हो सकती है। जब बच्चे फर्श पर खेलते हैं और अपने हाथों तथा खिलौनों को मुंह में डालते हैं, तो मुमकिन है कि वे सीसे वाली धूल को निगल लें।

बच्चों के सीसे के संपर्क में आने के खतरे को कम करें:

- अपने मकान मालिक से पेंट की पपड़ी निकलने की शिकायत करें। अगर आपका मकान मालिक समस्या को ठीक नहीं करवाता है, तो 311 पर कॉल करें।
- बच्चों को मरम्मत वाली जगहों से दूर रखें। अगर मरम्मत वाले काम से बहुत अधिक धूल निकल रही है, तो असुरक्षित कार्य की शिकायत करने के लिए 311 पर कॉल करें।
- अक्सर फर्श, खिड़की के दरवाज़े, बच्चों के हाथों और खिलौनों की धुलाई करें।
- 1 और 2 साल की उम्र के अपने बच्चे के खून में सीसे की जांच करवाने के लिए अपने डॉक्टर को याद दिलाएं, जैसा कि कानून द्वारा निर्धारित है। बड़े बच्चों की जांच करवाने के लिए डॉक्टर से पूछें।

पेंट में मौजूद सीसा निर्माण कार्य में लगे मजदूरों के लिए खतरा पैदा करते हैं। सीसे वाले पेंट को अस्थिर करने वाले सुंदरीकरण, मरम्मत और तोड़-फोड़ के दौरान, मजदूर सीसे की धूल को निगल सकते हैं और सीसे वाले धूल एवं भभक को सांस के जरिए अंदर ले सकते हैं।

अगर आप किसी निर्माण स्थल पर काम करते हैं, तो सीसे के संपर्क में आने के अपने खतरे को कम करें:

- कार्य वाले क्षेत्रों में ना तो खाएं, ना पिएं और ना ही धूम्रपान करें।
- खान, पीने या धूम्रपान से पहले हाथों और चेहरे को साबुन और पानी से धो लें।
- सुरक्षात्मक कपड़े और उचित रेस्पिरेटर पहनें।
- काम करने के सुरक्षित तरीके अपनाएं और धूल की चपेट में आने से बचने के लिए गीली सफाई वाली विधियों का इस्तेमाल करें।
- घर जाने या अपनी कार में बैठने से पहले कार्यस्थल वाले कपड़े और जूते बदल लें।
- अपनी और अपने परिवार की नियमित जांच करवाएं।

ताबीज़

ताबीज़ (उदा., शीशा, जंतर और धातु के बने अन्य कवच), जिन्हें लोग तमाम कारणों से पहन सकते हैं (उदा., स्पीच थेरेपी, खुशकिस्मती या सुरक्षा), में बड़ी मात्रा में सीसा हो सकता है। ताबीज़ मुंह में रखने पर, सीसा शरीर में प्रवेश कर सकता है। छोटे बच्चों को खासतौर से अधिक खतरा रहता है क्योंकि वे अक्सर चीजों को अपने मुंह में डाल लेते हैं।

सीसे के संपर्क में आने के अपने खतरे को कम करें:

- ताबीज़ को अपने बच्चे से दूर रखने की यथासंभव कोशिश करें।
- अगर आपका बच्चा कोई ताबीज़ पहनता है, तो इसे ऐसी जगह पर लगाएं जिससे यह उसके मुंह तक ना पहुंचे।
- अगर आपका बच्चा ताबीज़ पहनता है और इसे मुंह में डालता है, तो डॉक्टर से अपने बच्चे के खून में सीसे की जांच करने के लिए कहें।

हो सकता है कि सीसे के जहर से ग्रस्त बच्चे और बड़े ना तो बीमार दिखें और ना ही बीमार महसूस करें। अगर आपको लगता है कि आप या आपके परिवार के सदस्यों को सीसे संबंधी जहर का खतरा है, तो अपने डॉक्टर से खून में सीसे की जांच करने के लिए कहें। डॉक्टर ढूंढने में मदद के लिए, 311 पर कॉल करें।

इनके और सीसा संबंधी दूसरे खतरों के बारे में अधिक जानने के लिए, **nyc.gov/lead** पर जाएं।