



جنوب ایشیائی عوام اور
سیسے کی زیر آلودگی

NYC[™]
leath

یسہ ایک زہریلی دھات

ہے جو آپ کو نقصان

پہنچا سکتی ہے۔ نیو یارک

س

سٹی کی جنوب ایشیائی براداری خاص

طور پر سیسے کی زہر آلودگی کے خطرے

کی زد میں ہے۔ یوں تو سیسے کا پینٹ

بچوں میں سیسے کی زہر آلودگی کے بیشتر

معاملات کا سبب بناتا ہے، مگر سیسہ،

بشمول جنوبی ایشیا سے آنے والی آرائشی

مصنوعات، مذہبی پاؤڈر، مسالے، صحت

کی تدابیر اور گنڈوں سمیت دیگر چیزوں

میں بھی سیسہ ہو سکتا ہے۔ اکثر، آپ یہ

نہیں بتا سکتے کہ آیا ان مصنوعات میں

سیسہ ہے کیونکہ ممکن ہے مصنوعات کی

پیکینجنگ پر وہ درج نہ ہوں۔

سیسہ مضر ہے اور درج ذیل کا سبب بن سکتا ہے:

- بچوں میں آموزش اور رویے کے مسائل
- بالغوں میں بلڈ پریشر میں اضافہ اور اعصابی مسائل
- حمل کے دوران اسقاط ہونے کا زیادہ خطرہ
- بانجھ پن اور نا مردی

سیسہ آپ کے جسم میں اس وقت داخل ہو سکتا ہے جب آپ:

- سیسہ پر مشتمل مصنوعات کھاتے، نگلتے یا منہ میں لیتے ہیں، جیسے مسالے، صحت کی تدابیر اور گنڈے
- سیسہ پر مشتمل مصنوعات (جیسے، سامان آرائش، مذہبی پاؤڈر) یا سیسے والی دھول میں ڈھکی ہوئی سطح (جیسے کھڑکی کی لکڑیاں اور فرش) کو چھونے کے بعد اپنے ہاتھوں کو اپنے منہ میں ڈالتے ہیں
- ایسی جدید کاری، مرمت اور انہدام کے دوران جس سے سیسہ پر مبنی پینٹ میں خلل پڑتا ہے، سیسے کی دھول یا دھوئیں میں سانس لیتے ہیں

سیسے کی زہر آلودگی سے خود اور اپنے اہل خانہ کو بچانے کے اقدامات کریں۔

سامان آرائش اور مذہبی پاؤڈر

جنوبی ایشیا سے آنے والے بعض سامان آرائش اور مذہبی پاؤڈر میں سیسہ ہو سکتا



ہے۔ کحل، کاجل، سرمہ (بنیادی طور پر آئی لائٹر) میں لیکن مذہبی، ثقافتی اور ادویاتی مقاصد سے بھی استعمال ہونے والی مصنوعات) اور سندور (ہندو مذہب میں استعمال ہونے والا ایک مذہبی پاؤڈر) مثالوں میں شامل ہیں۔ اگر آپ ان مصنوعات کو ہاتھ لگانے کے بعد اپنے منہ کو چھوتے

ہیں تو سیسہ آپ کے جسم میں داخل ہو سکتا ہے۔ بچے خاص طور پر خطرے کی زد میں ہوتے ہیں کیونکہ وہ اکثر اپنے ہاتھوں کو اپنے منہ میں ڈال لیتے ہیں۔ نیز، کحل، کاجل اور سرمہ استعمال کرتے وقت کچھ سیسہ آپ کی آنکھوں میں بھی جا سکتا ہے۔

سیسے کی زد میں آنے کے اپنے خطرے کو کم کریں:

- سامان آرائش اور مذہبی پاؤڈر جیسے کحل، کاجل، سرمہ اور سندور کو ہاتھ لگانے کے بعد اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔
- سامان آرائش اور مذہبی پاؤڈر کو بچوں سے دور رکھیں۔
- اگر آپ یا آپ کے اہل خانہ یہ مصنوعات استعمال کرتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے خون میں سیسے کی جانچ کرنے کو کہیں۔



مسالے

جنوبی ایشیا میں خریدے ہوئے مسالوں، خاص طور پر بلدی اور مرچ پاؤڈر میں سیسہ ہو سکتا ہے۔ آپ ان مسالوں سے تیار شدہ غذائیں کھانے پر سیسے کی زد میں آ سکتے ہیں۔

سیسے کی زد میں آنے کے اپنے خطرے کو کم کریں:

- جنوب ایشیائی ممالک میں خریدے ہوئے مسالے استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔ اس کے بجائے مسالے مقامی طور پر خریدیں۔
- اگر آپ یا آپ کے اہل خانہ بیرون ملک خریدے ہوئے مسالے استعمال کرتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے خون میں سیسے کی جانچ کرنے کو کہیں۔

صحت کی تدابیر

جنوبی ایشیا سے آنے والی صحت کی کچھ تدابیر ، جیسے راس شستر، آیورویڈک دواؤں میں سیسہ اور دیگر نقصان دہ دھاتیں ہو سکتی ہیں۔ لوگ ریاستہائے متحدہ میں یا بیرون ملک ان مصنوعات کو نسخے سے یا بغیر نسخے کے خرید سکتے ہیں۔

سیسے کی زد میں آنے کے اپنے خطرے کو کم کریں:

- صحت کی جن تدابیر میں سیسہ یا دیگر نقصان دہ دھاتوں کی موجودگی کا علم ہو انہیں استعمال کرنے سے بچیں۔
- اگر آپ یا آپ کے اہل خانہ روایتی صحت کی تدابیر استعمال کرتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے خون میں سیسے کی جانچ کرنے کو کہیں۔



پینٹ میں سیسہ

یوں تو نیو یارک سٹی نے 1960 میں سیسے کے پینٹ پر پابندی لگا دی مگر پرانے گھرانوں کی دیواروں اور دیگر سطحوں پر سیسے کا پینٹ اب بھی ہو سکتا ہے۔ خراب شدہ یا جھڑنے والے پینٹ سے بنی سیسے کی دھول کھڑکی کی لکڑیوں، فرشوں اور کھلونوں پر گر سکتی ہے۔ جب بچے فرش پر کھیلتے ہیں اور اپنے ہاتھوں اور کھلونوں کو اپنے منہ میں ڈالتے ہیں تب وہ سیسے والی دھول کو نگل سکتے ہیں۔



سیسے کی زد میں آنے کے خطرے کو کم کریں بچوں میں:

- جھڑنے والے پینٹ کی رپورٹ اپنے مالک مکان کو کریں۔ اگر آپ کا مالک مکان مسئلے کو ٹھیک نہیں کرتا ہے تو 311 پر کال کریں۔
- بچوں کو مرمتی کام سے دور رکھیں۔ اگر مرمتوں سے کافی زیادہ دھول پیدا ہوتی ہے تو غیر محفوظ کام کی رپورٹ کرنے کے لیے 311 پر کال کریں۔
- فرشوں، کھڑکی کی لکڑیوں، بچوں کے ہاتھوں اور کھلونوں کو کثرت سے دھوئیں۔
- قانونی تقاضے کے مطابق، 1 اور 2 سال کی عمر میں اپنے ڈاکٹر کو اپنے بچے کے خون میں سیسہ کی جانچ کرنے کی یاد دلائیں۔ اپنے ڈاکٹر سے بڑے بچوں کی بھی جانچ کرنے کو کہیں۔

پینٹ میں موجود سیسہ تعمیراتی کارکنان کو بھی خطرے کی زد میں ڈالتا ہے۔ ایسی جدید کاری، مرمت اور انہدام کے دوران جس سے سیسہ پر مبنی پرانے پینٹ میں خلل پڑتا ہے، کارکنان سیسے کے دھوئیں کو نگل سکتے ہیں اور سیسے کی دھول اور دھوئیں میں سانس لے سکتے ہیں۔

سیسے کی زد میں آنے کے خطرے کو کم کریں اگر آپ تعمیرات میں کام کرتے ہیں:

- کام والے حصوں میں کھانا، پینا یا سگریٹ نوشی نہ کریں۔
- کھانے، پینے یا سگریٹ نوشی کرنے سے پہلے اپنے ہاتھوں اور چہرے کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- حفاظتی لباس پہنیں اور مناسب ریسپائریٹر لگائیں۔
- دھول کی ابتلاء کو کم کرنے کے لیے کام کرنے کے محفوظ طرز عمل اور گیلی صفائی والے طریقے استعمال کریں۔
- گھر جانے یا اپنی کار میں بیٹھنے سے پہلے اپنے کام سے باہر والے کپڑے اور جوتے تبدیل کر لیں۔
- باقاعدگی سے خون میں سیسے کی جانچ کروائیں اور اپنے اہل خانہ کی بھی جانچ کروائیں۔



گنڈے

گنڈے (جیسے، شیشہ، تعویذ اور دیگر دھاتی ٹونے ٹوٹکے)، جنہیں لوگ متعدد وجوہات سے استعمال کر سکتے ہیں (جیسے، اسپیک تھیراپی، خوش بختی یا تحفظ)، اعلیٰ درجے کے سیسے پر مشتمل ہو سکتے ہیں۔ جب کسی گنڈے کو منہ میں رکھا جاتا ہے تو سیسہ جسم میں داخل ہو سکتا ہے۔ چھوٹے بچے خاص طور پر خطرے کی زد میں ہوتے ہیں کیونکہ وہ اکثر چیزوں کو اپنے منہ میں ڈال لیتے ہیں۔



سیسے کی زد میں آنے کے اپنے خطرے کو کم کریں:

- جب بھی ممکن ہو گنڈوں کو بچوں سے دور رکھیں۔
- اگر آپ کا بچہ گنڈا پہنتا ہے تو اسے اس طرح رکھیں کہ اسے منہ میں نہ ڈالا جا سکے۔
- اگر آپ کا بچہ گنڈا پہنتا ہے اور اسے منہ میں ڈالتا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے خون میں سیسے کی جانچ کرنے کو کہیں۔

سیسے کی زہر آلودگی والے بچے اور بالغان
ممکن ہے علییل نظر نہ آئیں یا محسوس
نہ ہوں۔ اگر آپ کے خیال میں آپ یا آپ کے
خاندان کے افراد سیسے کی زہر آلودگی
کے خطرے کی زد میں ہیں تو اپنے ڈاکٹر
سے خون میں سیسے کی جانچ کرنے کو
کہیں۔ ڈاکٹر تلاش کرنے میں مدد کے لیے،
311 پر کال کریں۔

سیسے کے ان اور دیگر خطرات کے بارے
میں مزید جاننے کے لیے nyc.gov/lead
ملاحظہ کریں۔