আমি কীভাবে আমার পরিবারকে সীসার হাত থেকে রক্ষা করতে পারি?

সীসা আমাদের পরিবেশের ক্ষেত্রে স্বাভাবিক। শত বছর ধরে এটি অনেক পণ্যে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। তবে খারাপ খবরটা হল এই যে, সীসা মানুষের পক্ষে বিপজ্জনক যদি তা তাদের শরীরে প্রবেশ করে। শ্বাস প্রশ্বাস নেওয়া, গিলে ফেলা এবং খেয়ে ফেলার মাধ্যমে বিভিন্ন উৎস থেকে এটি শরীরে প্রবেশ করতে পারে। নিউ জার্সিতে শিশুদের লেড-বেসড পেইন্ট, যেটি সময়ের সাথে সাথে সাধারণত পেইন্ট চিপস এবং পেইন্ট ডাস্টের আকারে ঝরে পড়ে, সেটির দ্বারা সীসার সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

মানবদেহে সীসার কোনো নিরাপদ মাত্রা নেই ।

এটি সেখানে থাকারই কথা নয়। এমনকি খুব স্বল্প মাত্রায়, সীসা শিশুদের এবং প্রাপ্তবয়স্কদের শরীরে মারাত্মক ক্ষতি করতে পারে। প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় শিশুদের শরীরে স্বল্প মাত্রায় সীসার দ্বারা গুরুতর রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। নিউ জার্সি নির্দেশ জারি করে যে, **6 বছরের কম বয়সী শিশুদের 1 এবং 2 বছর বয়সে বা 6 বছর বয়স হওয়ার আগে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তারা সীসার সংস্পর্শে এসেছে কিনা তা জানার জন্য পরীক্ষা করা হবে।** শিশুর স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর কয়েকটি বিপদের মধ্যে মস্তিষ্ক, কিডনি এবং স্নায়ুতন্ত্রের ক্ষতিকে ধরা যেতে পারে। তবে সুখবর হল এই যে, আপনার পরিবারকে সীসার হাত থেকে রক্ষা করার জন্য আপনি কিছু পদক্ষেপ নিতে পারেন। রক্তে সীসার উপস্থিতির পরীক্ষা করার বিষয়ে আরও জানতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী বা স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগের সাথে কথা বলুন।

লেড পয়জনিং বা সীসার বিষক্রিয়া প্রতিরোধ করা সম্পর্কে আরও তথ্য জানার জন্য:

[Insert Local Health Department Information]

নিউ জার্সি বিষ নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্র
(NJPIES)
1-800-222-1222

NJHealth
New Jersey Department of Health

সীসা থেকে দূরে থাকুন

3 বছর বয়সের আগে দুইবার পরীক্ষা করুন

সীসা সম্পর্কে প্রকৃত তথ্য এবং কিভাবে আপনি আপনার পরিবারকে নিরাপদ রাখতে পারেন তা জানুন।

সীসা কি?

সীসা এমন একটি নরম ধাতু যা সহজেই ভেঙে গিয়ে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ধূলিকণা বা ডাস্টে পরিণত হতে পারে। ক্ষতিগ্রস্থ পেইন্ট থেকে তৈরি হওয়া সীসার ধূলিকণা বা লেড ডাস্ট নিউ জার্সিতে শৈশবকালীন সীসার বিষক্রিয়া বা লেড পয়জনিং-এর সবচেয়ে সাধারণ কারণ। এটিকে খুব সহজেই নিশ্বাস প্রশ্বাসের দ্বারা বা গিলে ফেলার দ্বারা শরীরে প্রবেশ করতে দেওয়া যায়। আপনার বাড়ি 1978 সালের আগে তৈরি করা হলে এবং কোনও পেইন্ট করা জায়গাতে খোসা উঠতে বা ফাটল ধরতে দেখা গেলে, আপনি রক্তে সীসার উপস্থিতি পরীক্ষা করানোর জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী বা স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগের সাথে যোগাযোগ করুন।

সীসা আর কোথায় কোথায় পাওয়া যেতে পারে?

সীসা আমাদের শরীরে প্রবেশ করতে পারে:

- খাবার নয় এমন সীসা-যুক্ত উপকরনগুলি খাওয়ার মাধ্যমে
- মাছ ধরার এবং শিকার করার ক্ষেত্রে সরবরাহ করা উপকরণগুলির মাধ্যমে
- মাটির তৈরি চকচকে পাত্র এবং টবের মাধ্যমে
- প্লাম্বিংয়ে সীসা ব্যবহার করার মাধ্যমে
- স্ন্যাকসের মাধ্যমে
- কিছু স্বাস্থ্যজনিত/আরোগ্যকারী চিকিৎসার মাধ্যমে
- মশলার মাধ্যমে

আমি কীভাবে আমার পরিবারকে রক্ষা করতে পারি?

হাত ধোয়া জীবাণু এবং সীসা থেকে হাতকে পরিষ্কার রাখতে সহায়ক।

ঘর মোছা যেখানে একটি ভেঁজা কাপড় বা মপ ব্যবহার করা হয় বাড়ির হার্ড সারফেস বা শক্ত পৃষ্ঠতলকে পরিষ্কার করার জন্য। হার্ড সারফেস বা শক্ত পৃষ্ঠতলগুলি জানালার চৌকাট, ঘুলঘুলি, দরজার ফ্রেম, এবং অন্যান্য কিছুও হতে পারে।

HEPA-ফিল্টার ভ্যাকুয়ামগুলি কাজে আসে পর্দা, কার্পেট এবং খাটের মতো নরম পৃষ্ঠতল বা সফ্ট সারফেসগুলিকে পরিষ্কার করার সময়। *অনুগ্রহ করে ভ্যাকুয়াম ব্যাগ বা ফিল্টারকে বাড়ির ভিতরে খালি করবেন না।*

ভিটামিন C, আয়রন এবং ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ **স্বাস্থ্যকর, সুষম খাদ্য** শরীরের ভিতর থেকে সীসাকে বের করে দিতে সাহায্য করতে পারে।

অনুশীলন করুন **নিরাপদ শখ এবং কাজের অভ্যাস গড়ার**। যদি আপনার বা আপনার বাড়ির কারও, এমন কোনো কর্মক্ষেত্র বা শখ থাকে যা তাদেরকে সীসার সংস্পর্শে আসার মতো বিপদের সম্মুখীন করে, তবে সেই উপকরণগুলিকে নিরাপদে পরিচালনা করার উপায়গুলি সম্পর্কে জানার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনার বাড়িতে লেড পেইন্ট বা প্লাম্বিং থাকতে পারে বলে মনে হলে **আপনার বাড়িটিকে নিপুনভাবে পরিদর্শন করান**। 1978 সালের আগে নির্মিত বাড়িগুলির ক্ষেত্রে এটি করা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ।