

में अपने परिवार को सीसे से कैसे बचा सकता हूँ?

सीसा हमारे पर्यावरण के लिए प्राकृतिक है। इसका उपयोग सैकड़ों सालों से कई उत्पादों में किया जाता रहा है। बुरी खबर यह है कि अगर सीसा शरीर में प्रवेश कर जाए, तो यह इंसानों के लिए खतरनाक है। इसे कई अलग-अलग स्रोतों से साँस के ज़रिया लिया जा सकता है, निगला जा सकता है और ग्रहण किया जा सकता है। न्यू जर्सी में, बच्चों को सीसा-आधारित पेंट के संपर्क में आने की सबसे अधिक संभावना है जो आम तौर पर समय के साथ पेंट चिप्स और धूल के रूप में टूट जाता है।

मानव शरीर में सीसे का कोई सुरक्षित स्तर नहीं है।

यह इस तरह से नहीं होना चाहिए। यहाँ तक कि बहुत कम स्तर पर भी, सीसा बच्चों और वयस्कों को गंभीर नुकसान पहुँचा सकता है। वयस्कों की तुलना में बच्चों में सीसे के निम्न स्तर से गंभीर बीमारी होने की संभावना अधिक होती है। न्यू जर्सी का आदेश है कि **6 साल से कम उम्र के बच्चों का 1 और 2 साल की उम्र में या जितनी जल्दी हो सके 6 साल की उम्र से पहले सीसे के लिए परीक्षण किया जाए।** बच्चे के स्वास्थ्य के लिए कुछ खतरों में मस्तिष्क, गुर्दे और तंत्रिका तंत्र को नुकसान शामिल हो सकता है। अच्छी खबर यह है कि आप अपने परिवार को सीसे से बचाने के लिए कुछ कदम उठा सकते हैं। ब्लड लेड टेस्ट कराने के बारे में अधिक जानने के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या स्थानीय स्वास्थ्य विभाग (health department) से संपर्क करें।

सीसे की विषाक्तता की रोकथाम के बारे में ज़्यादा जानकारी के लिए:

[Insert Local Health Department Information]

**New Jersey Poison Control Center
(NJPIES)
1-800-222-1222**



सीसा-मुक्त रहें

3 से पहले दो बार परीक्षण करें

सीसे के बारे में ज़रूरी जानकारी पाएँ और जानें कि आप अपने परिवार को कैसे सुरक्षित रख सकते हैं।



सीसा क्या है?

सीसा एक नरम धातु है जो आसानी से टूटकर महीन धूल में बदल सकता है। क्षतिग्रस्त पेंट से निकली सीसे की धूल न्यू जर्सी में बचपन में सीसे से होने वाली विषाक्तता का सबसे आम कारण है। यह आसानी से साँस लेते समय या निगलते समय शरीर में प्रवेश कर जाता है। अगर आपका घर 1978 से पहले बनाया गया था और कोई पेंट की गई सतह उखड़ गई है या टूट गई है, तो रक्त में सीसा परीक्षण के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या स्थानीय स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करें।



मैं अपने परिवार की सुरक्षा कैसे कर सकता हूँ?

हाथ धोना हाथों को कीटाणुओं और सीसे से साफ रखने में सहायक है।

गीली सफ़ाई तब होती है, जब घर में कठोर सतहों को साफ़ करने के लिए एक नम कपड़े या पोछे का उपयोग किया जाता है। कठोर सतहें खिड़की की चौखट, एयर वेंट, दरवाज़े के फ्रेम और अन्य हो सकती हैं।

HEPA-फ़िल्टर पर्दे, कालीन और सोफ़े जैसी मुलायम सतहों की सफ़ाई करते समय वैक्यूम काम में आते हैं। *कृपया वैक्यूम बैग या फ़िल्टर को घर के अंदर खाली न करें।*

विटामिन सी, आयरन और कैल्शियम से भरपूर **एक स्वस्थ, संतुलित आहार** शरीर में सीसे को रहने से रोकने में मदद कर सकता है।

सुरक्षित शौक और काम की आदतों का अभ्यास करें। अगर आप या आपके घर में कोई ऐसा काम करता है या उसका कोई ऐसा शौक है जिससे उसे सीसे से जुड़े खतरों का सामना करना पड़ता है, तो संबंधित सामग्रियों को सुरक्षित रूप से संभालने के तरीकों के बारे में अपने प्रदाता से बात करें।

अगर आपको संदेह है कि आपके घर में लेड पेंट या प्लंबिंग हो सकती है, तो अपने **घर का पेशेवर निरीक्षण करें**। 1978 से पहले बने घरों में यह असल में महत्वपूर्ण है।

सीसा और कहाँ पाया जा सकता है?

सीसा इनके ज़रिए शरीर में प्रवेश कर सकता है:

- ❑ सीसा युक्त गैर-खाद्य पदार्थ खाना
- ❑ मछली पकड़ने और शिकार की आपूर्ति
- ❑ चमकीले मिट्टी के बर्तन और टब
- ❑ प्लंबिंग में सीसा
- ❑ स्नैक्स
- ❑ कुछ स्वास्थ्य/चिकित्सा उपचार
- ❑ मसाले