अपने बच्चों को बचाएं

- शिशु नुस्खा या शिशु का खाना बनाने के लिए, और पीने या पकाने के लिए नल के ठंडे पानी का प्रयोग करें। पुराने प्लम्बिंग के माध्यम से सीसा पानी में मिल सकता है।
- अपने मकान मालिक को पपड़ी छोड़ रहे या क्षतिग्रस्त पेंट की सूचना दें। आपके मकान मालिक को पपड़ी छोड़ रहे पेंट को सुरक्षित ढंग से अवश्य ठीक कराना चाहिए। यदि ऐसा नहीं होता है, तो सहायता के लिए 311 पर कॉल करें।
- बच्चों को पपड़ी छोड़ रहे पेंट और घर की मरम्मतों से दूर रखें।
- फर्शों और खिड़की की चौखटों को अक्सर धोएं। बच्चों के हाथों और खिलौनों को भी धोएं।
- अपने घर में प्रवेश करने से पहले जूते उतार दें।
- यदि आपके परिवार का कोई व्यक्ति सीसे के साथ काम करता हो, तो काम वाले कपड़ों को पारिवारिक लॉन्ड्री से अलग धोएं।
- **1 और 2 वर्ष की आयु में अपने बच्चे की सीसा विषाक्तता की जांच करने के लिए अपने डॉक्टर से कहें।** यदि आप सोचती हैं कि बड़े बच्चे सीसे के संपर्क में आए हैं, तो उनकी भी जांच की जानी चाहिए।

सीसा विषाक्तता के बारे में और अधिक जानकारी के लिए:
311 पर कॉल करें

NYC Health
nyc.gov/health

न्यूयार्क शहर स्वास्थ्य और मानसिक् स्वास्थ्य विभाग

EHS 1324020 - 03.08 (Hindi)

गर्भावस्था और सीसा विषाक्तता

हर महिला को क्या जानना चाहिए

सीसा जहर है। यह आपको और आपके अजात बच्चे को नुकसान पहुंचा सकता है।

यह निम्नलिखित उत्पन्न कर सकता है:

- गर्भवती महिलाओं में उच्च रक्तचाप
- गर्भपात
- बहुत जल्दी या बहुत छोटे शिशुओं का जन्म
- बच्चे में सीखने और आचरण संबंधी समस्याएं।

आपको सीसा विषाक्तता हो सकती है सीसा धूल में सांस लेने से अथवा ऐसी खाद्य वस्तुओं के खाने या अखाद्य वस्तुओं से जिनमें सीसा होता है। सीसा आपके खून में तथा आपके शरीर के अन्य अंगों में चला जाता है। जिन महिलाओं को छोटी उम्र में सीसा विषाक्तता हुई थी, उनके शरीर में कभी–कभी अब भी सीसा होता है। जब आप गर्भवती होती हैं, तब आपके शरीर में मौजूद सीसा आपके अजात बच्चे में पहुंच सकता है।

खून में सीसे की जांच के बारे में अपने डॉक्टर से पूछें।

खून में सीसे की जांच सिर्फ एक तरीका है यह पता करने का कि क्या आपमें सीसा विषाक्तता है। सामान्यतः आप बीमार नहीं दिखती हैं अथवा बीमार महसूस नहीं करती हैं।

गर्भवती होने पर जब आप पहली बार डॉक्टर से मिलें तो:

- आपके डॉक्टर को आपसे हाल में या अतीत में हुए सीसे से सम्पर्क के बारे में पूछना चाहिए।
- यदि आपका सीसे से सम्पर्क हुआ था, तो आपके डॉक्टर को खून की जांच करनी चाहिए।
- यदि आपको छोटी उम्र में सीसा विषाक्तता हुई थी, तो अपने डॉक्टर को बताएं।

अपने आपको और अपने अजात बच्चे को बचाएं।

सीसे से दूर रहें

- दूसरे देशों के स्वास्थ्य इलाजों, खाद्य पदार्थों, मसालों, और प्रसाधन सामग्री से परहेज करें। अमरीका में बने उत्पादों की तुलना में इनमें सीसा होने की संभावना अधिक होती है।
- भोजन पकाने, परोसने, अथवा भंडारित करने के लिए दूसरे देशों के मिट्टी के बर्तनों और थालियों का प्रयोग करने से परहेज करें।
- कभी भी न खाने की वस्तुएं जैसे चिकनी मिट्टी, मृदभांड (pottery), मिट्टी अथवा पेंट पपड़ी न खाएं।
- अपने घर में हो रहे मरम्मत कार्य से दूर रहें।
- ऐसी नौकरियों और शौकों से परहेज करें, जिनमें सीसे से संपर्क हो सकता है।

स्वास्थ्यकर आहार खाएं

यह सुनिश्चित करने के लिए अपने डॉक्टर से बात करें कि आप पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम, आयरन, और विटामिन सी ले रही हैं।

- **कैल्शियम युक्त कुछ खाद्य पदार्थ** – दूध, पनीर, दही, पालक, कॉलर्ड, टॉफू, सामन मछली, आइसक्रीम
- **आयरन युक्त कुछ खाद्य पदार्थ** – कम वसा वाला लाल मांस, चिकन, अंडा, ट्यूना, दालें, सेम, मटर, आलूबुखारा, किशमिश, ब्राकोली, पालक
- **विटामिन सी युक्त कुछ खाद्य पदार्थ** – संतरा, अंगूर, स्ट्राबेरी, किवी, फल का रस, मिर्च, ब्राकोली, टमाटर

अपने घर को सुरक्षित बनाएं।

सीसा युक्त धूल बच्चे में सीसा विषाक्तता का सबसे आम कारण है। जब सीसा युक्त पेंट चिप्पड़ या पपड़ी छोड़ता है, तब यह धूल में परिवर्तित हो जाता है। यह धूल घरेलू धूल में मिल जाती है तथा फर्शों, खिड़की के सिलों, और खिलौनों पर उतर जाती है। जब बच्चे अपने हाथों और खिलौनों को अपने मुंह में डालते हैं, तब वे धूल निगल सकते हैं।