اپنے گھر کو محفوظ رکھیں:
صحت مند گھروں کی چیک لسٹ

آپ کے گھر کے ماحول میں موجود خطرات کو روکا جا سکتا ہے۔ اپنے گھر میں خطرات کو تلاش کرنے اور انہیں ٹھیک کرنے کے لیے اس چیک لسٹ کا استعمال کریں۔ ان موضوعات اور اپنے گھر کو محفوظ رکھنے کے دیگر طریقوں کے بارے میں **nyc.gov/health/healthyhomes** پر جانیں۔

	کیا اس میں خطرہ موجود ہے؟	اگر ہاں، تو یہ وہ چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں:

پینٹ میں لیڈ: لیڈ ایک نقصان دہ دھات ہے جو صحت کے سنگین مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ لیڈ اکثر پرانے پینٹ میں پایا جاتا ہے۔ جھڑنے والا لیڈ پینٹ اور اس سے نکلنے والی دھول آپ کے بچے کو زہر آلود کر سکتی ہے۔ اگر آپ کی عمارت 1960 سے پہلے بنائی گئی تھی (یا 1960 اور 1978 کے درمیان، اور مالک کو اس بات کا علم ہے کہ عمارت میں لیڈ پینٹ ہے)، تو دیواروں، کھڑکیوں، دروازوں اور دیگر سطحوں کو چیک کریں کہ کہیں جھڑنے والا یا خراب شدہ لیڈ پینٹ تو نہیں ہے۔

کیا آپ کے گھر میں پینٹ جھڑ رہا ہے یا خراب ہو گیا ہے <u>اور</u> کیا آپ کا کوئی 6 سال سے کم عمر کا بچہ ہے جو آپ کے ساتھ رہتا ہے یا آپ کے گھر میں ہر ہفتے 10 یا اس سے زیادہ گھنٹے معمول کے مطابق وقت گزارتا ہے؟	نہیں ☐ ہاں ☐	• اپنے عمارت کے مالک کو جھڑ رہے پینٹ کی اطلاع دیں۔ اگر آپ کی عمارت کا مالک اسے ٹھیک نہیں کرتا ہے یا مرمت کا کام غیر محفوظ طریقے سے ہو رہا ہے تو، مفت معائنہ کی درخواست کرنے کے لیے **311** پر کال کریں۔ • فرش، کھڑکیوں، ہاتھ اور کھلونوں کو بار بار دھوئیں۔ • اپنے گھر میں داخل ہونے سے پہلے اپنے جوتے اتار دیں۔ • اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو یاد دلائیں کہ جب آپ کے بچے کی عمر 1 سال اور 2 سال کی ہو تو لیڈ پوائزننگ کی جانچ کریں، اور بڑے بچوں کی جانچ کے بارے میں پوچھیں۔ فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لیے **311** پر کال کریں۔

دیگر ذرائع سے لیڈ: کچھ کھانے پینے کی اشیاء، مصالحہ جات، ادویات، سیرامکس، ثقافتی پاؤڈرز، کھلونے، اور دنیا بھر کے علاقوں سے ملنے والے زیورات یا تعویذ میں لیڈ کی مقدار زیادہ ہو سکتی ہے۔ جن پروڈکٹس کے بارے میں محتاط رہنا ہے وہ **nyc.gov/hazardousproducts** پر درج ہیں۔ لیڈ 1961 سے پہلے کی لگائی ہوئی یا 1987 سے پہلے مرمت کی ہوئی پلمبنگ میں بھی پایا جا سکتا ہے۔

کیا آپ کھانے کی اشیاء، مصالحہ جات، ادویات، سیرامکس، کاسمیٹکس، کھلونوں، زیورات یا تعویذ جیسے دیگر ممالک کے پروڈکٹس استعمال کرتے ہیں؟	نہیں ☐ ہاں ☐	• دوسرے ممالک کے ایسی پروڈکٹس استعمال نہ کریں جن میں لیڈ شامل ہو، جیسے کہ کچھ کھانے اور مصالحے، ادویات، سیرامکس، کاسمیٹکس، کھلونے، اور زیورات یا تعویذ۔ • پینے اور کھانا پکانے کے لیے صرف نل کا ٹھنڈا پانی استعمال کریں۔ استعمال کرنے سے پہلے کم از کم 30 سیکنڈ تک پانی چلائیں۔
یا کیا آپ کی عمارت میں پرانی پلمبنگ ہے (1961 سے پہلے کی لگی ہوئی یا 1987 سے پہلے کی مرمت کی ہوئی)؟	نہیں ☐ ہاں ☐	• پینے کے پانی کے لیے مفت لیڈ ٹیسٹ کٹ حاصل کرنے کے لیے **311** پر کال کریں۔

پھپھوندی: پھپھوندی ایک قسم کی فنگس ہے جو بہت سے مختلف رنگوں کی ہو سکتی ہے جیسے سرمئی، سیاہ، سبز، پیلا یا نارنجی۔ پھپھوندی لگنے کی وجہ سے الرجک رد عمل ہو سکتا ہے یا وہ دمہ کے حملوں کا باعث بن سکتی ہے۔ نمی والی جگہوں کو چیک کریں، جیسے باتھ روم، تہہ خانے اور پرانی کھڑکیوں کے آس پاس جہاں پھپھوندی ہوتی ہے۔

کیا دیواروں، فرشوں، چھتوں یا کسی دوسری سطح پر پھپھوندی کی نشوونما کے واضح نشانات ہیں، جیسے کہ بے رنگ داغ؟	نہیں ☐ ہاں ☐	• پلمبنگ کے تمام رساؤ، نمی کے مسائل اور نظر آنے والی پھپھوندی کی اطلاع اپنے عمارت کے مالک کو دیں۔ مالکان کو اندر کی پھپھوندی کو محفوظ طریقے سے زائل کرنا چاہیے اور ان مسائل کو محفوظ طریقے سے حل کرنا چاہیے جو پھپھوندی کا سبب بنتے ہیں۔ اگر مسئلہ حل نہیں کیا جاتا ہے تو **311** پر کال کریں۔
یا کیا آپ کے گھر میں پانی کے مسائل ہیں، جیسے لیک ہونا یا بہت زیادہ نمی؟	نہیں ☐ ہاں ☐	• پھپھوندی کے چھوٹے حصوں کے ساتھ دیواروں یا دیگر سخت سطحوں پر پھپھوندی کو صاف کرنے کے لیے پانی اور صابن کا استعمال کریں۔ • نہانے یا کھانا پکانے کے دوران کھڑکی کھول کر یا پنکھا چلا کر نمی والی جگہوں (مثال کے طور پر باتھ روم اور کچن) کو ہوادار بنائیں۔ • اپنے گھر میں نمی کی سطح کو کم کرنے کے لیے ڈی ہیومیڈیفائر کا استعمال کریں۔

کیڑے مکوڑے: کاکروچ اور چوہے کھانے کو آلودہ کر سکتے ہیں، گھروں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں، اور دمہ اور الرجی کو مزید ابتر کر سکتے ہیں۔ ان جگہوں میں چیک کریں جہاں آپ کے پاس کھانا اور پانی ہے، جیسے کہ کچن اور باتھ روم۔

کیا آپ کو کاکروچ، چوہے، فضلہ یا کترنے کے نشانات نظر آتے ہیں؟	نہیں ☐ ہاں ☐	• ان کیڑوں اور حالات کی اطلاع اپنی عمارت کے مالک کو دیں جو کیڑوں کو اپنی طرف متوجہ کرتے ہیں جیسے پانی کا رساو، دیواروں یا فرش میں دراڑیں اور سوراخ، اور عام جگہوں پر بکھری ہوئی چیزیں۔ اگر مسئلہ حل نہیں کیا جاتا ہے تو **311** پر کال کریں۔ • اپنے گھر کو صاف اور خشک رکھیں، خاص کر کچن کو۔ • کھانے کو بند کنٹینرز میں رکھیں۔ • بکھری ہوئی چیزوں کو صاف کریں۔ • کوڑا کرکٹ کو سیل بند تھیلوں یا کنٹینرز میں رکھیں، اور اسے ہر روز اپنے گھر سے باہر لے جائیں۔ • فوگرز، بم یا انتہائی زہریلے کیڑے مار ادویات جیسے Sniper DDVP، Tres Pasitos، چینی چاک یا Tempo dust کا استعمال کبھی نہ کریں۔ کیڑے مار ادویات کو صرف لیبل پر درج کردہ محفوظ طریقے سے ہی استعمال کیا جانا چاہیے۔

کیا اس میں خطرہ موجود ہے؟		اگر ہاں، تو یہ وہ چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں:

ونڈو گارڈز: مناسب طریقے سے نصب کردہ ونڈو گارڈز بچوں کو موت اور سنگین چوٹوں سے بچاتے ہیں، یہاں تک کہ پہلی منزل سے بھی۔ ونڈو اسکرین ونڈو گارڈز کا متبادل نہیں ہیں۔

کیا اس میں خطرہ موجود ہے؟	نہیں / ہاں	اگر ہاں، تو یہ وہ چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں:
کیا آپ کے گھر میں ونڈو گارڈز نہیں ہیں **اور** کیا آپ کا کوئی 11 سال سے کم عمر کا بچہ ہے جو آپ کے ساتھ رہتا ہے یا آپ کے گھر میں وقت گزارتا ہے؟	نہیں ☐ ہاں ☐	• اگر 11 سال سے کم عمر کا بچہ اپارٹمنٹ میں رہتا ہے اور عمارت میں تین یا زیادہ اپارٹمنٹس ہیں، تو: ο ونڈو گارڈز یا اسٹاپس اپارٹمنٹ کی تمام کھڑکیوں میں نصب کیے جائیں، بشمول سلائیڈنگ کھڑکیاں، سوائے ان کھڑکیوں کے جو آگ سے بچنے کا باعث بنتی ہیں۔ ο عمارت کے مالک کو چاہیے کہ وہ ان کھڑکیوں کے لیے مستقل اور محفوظ طریقے سے ایئر کنڈیشننگ یونٹ انسٹال کرے۔ ο اپنے عمارت کے مالک سے ونڈو گارڈز لگانے کو کہیں۔ آپ کی بجائے، آپ کی عمارت کے مالک کو تمام ونڈو گارڈز کو انسٹال اور مرمت کرنا چاہیے۔ • اگر آپ کی عمارت کا مالک پہلے سے نہیں لگا ہوا ونڈو گارڈز انسٹال نہیں کرتا ہے تو **311** پر کال کریں۔ • آپ ونڈو گارڈز کی درخواست کر سکتے ہیں چاہے آپ کے پاس 11 سال سے کم عمر کا بچہ نہ ہو جو گھر میں رہتا ہو۔

اسموک اینڈ کاربن مونو آکسائیڈ (carbon monoxide, CO) ڈیٹیکٹرز: CO بے رنگ اور بو سے پاک ایک گیس ہے جو اچانک بیماری اور موت کا سبب بن سکتی ہے۔ گھر میں آگ لگنے یا دھوئیں یا CO کی خطرناک سطح ہونے پر اسموک اینڈ CO ڈیٹیکٹرز پہلے سے وارننگ دے کر جان بچاتے ہیں۔

کیا اس میں خطرہ موجود ہے؟	نہیں / ہاں	اگر ہاں، تو یہ وہ چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں:
کیا آپ کے گھر میں اسموک یا CO ڈیٹیکٹرز موجود نہیں ہیں **یا** وہ ٹوٹے ہوئے ہیں یا کام نہیں کر رہے ہیں؟	نہیں ☐ ہاں ☐	• اپنی عمارت کے مالک سے کہیں کہ وہ سونے کی جگہوں کے قریب اسموک اینڈ CO ڈیٹیکٹرز انسٹال کریں۔ عمارت کے مالکان کو ہر یونٹ میں کم از کم ایک منظور شدہ اور چالو اسموک اینڈ CO ڈیٹیکٹر فراہم کرنا اور انسٹال کرنا لازمی ہے۔ اگر مالک انہیں انسٹال نہیں کرتا ہے تو **311** پر کال کریں۔ • کم از کم ہر چھ ماہ بعد ڈیٹیکٹر کی جانچ کریں اور ہٹائی جا سکنے والی بیٹریوں کو تبدیل کریں۔ ڈیٹیکٹرز کو درست حالت میں برقرار رکھنا کرایہ داروں کی ذمہ داری ہے۔ • ماڈل کے لحاظ سے ہر پانچ سے 10 سال بعد اسموک اینڈ CO ڈیٹیکٹرز کو تبدیل کریں۔ پروڈکٹ پر مینوفیکچرر کی تاریخ چیک کریں۔

گھر میں موجود زہر: اگر ہم اس زہر کو نگلتے ہیں، اگر وہ بکھر جاتا ہے، اس کی چھینٹیں اڑتی ہیں، ہم اسے چھوتے ہیں یا سانس کے ذریعے وہ ہمارے جسم کے اندر جاتا ہے تو وہ ہمیں بیمار کر سکتا ہے۔ اپنے گھر کو زہر سے پاک کرنے کے لیے اقدامات کریں۔

کیا اس میں خطرہ موجود ہے؟	نہیں / ہاں	اگر ہاں، تو یہ وہ چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں:
کیا کوئی گھریلو کلینر، لانڈری ڈٹرجنٹ کی پوڈز، دوائیں، کیڑے مار دوائیں یا چوہے کا زہر بچوں یا پالتو جانوروں کی پہنچ میں ہے؟	نہیں ☐ ہاں ☐	• کیمیکلز، گھریلو پروڈکٹس اور ادویات کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں، اور اسٹوریج کے لیے کیبن کے حفاظتی تالے یا مقفل باکس کا استعمال کریں۔ • صفائی کے تمام پروڈکٹس اور ادویات کو ان کے اصلی کنٹینر میں لیبل کے ساتھ برقرار رکھیں۔ • کھانے کے ساتھ ایک ہی جگہ پر نہ کھائی جانے والی چیزیں کبھی نہ رکھیں۔ • صفائی کے پروڈکٹس کو ذخیرہ کرنے کے لیے بچوں کے لیے مزاحم کنٹینرز کا استعمال کریں، اور یقینی بنائیں کہ وہ صحیح طریقے سے بند ہوں۔ • گھر میں پودوں کو اونچی جگہ پر اور پہنچ سے دور رکھیں۔ جانیں کہ کون سے پودے بچوں اور پالتو جانوروں کے لیے زہریلے ہیں۔ گھر کے تمام پودوں پر نام کا لیبل لگائیں۔ اپنے گھر کے لیے غیر زہریلے پودوں کا انتخاب کریں۔ • NYC پوائزن سنٹر کا نمبر (212-764-7667) اپنے سیل فون میں محفوظ کریں۔ بہت سے زہروں سے گھر میں بچا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ زہر کا اثر ہوا ہے تو فوراً NYC پوائزن سنٹر کو کال کریں۔

حوالہ جات

- اپنی عمارت کے مالک کو عمارت کی دیکھ بھال کے مسئلے کی اطلاع دیں۔ اگر مسائل حل نہیں ہوتے ہیں تو **311** پر کال کریں۔
  - NYCHA کے رہائشیوں کو عمارت کی دیکھ بھال کے مسئلے کی اطلاع دینے کے لیے NYCHA مینٹیننس کسٹمر کانٹیکٹ سنٹر کو 718-707-7771 پر کال کرنا چاہیے۔
- اپنے گھر کو صحت مند اور محفوظ رکھنے کے طریقے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، **nyc.gov/health/healthyhomes** ملاحظہ کریں، **healthyhomesecp@health.nyc.gov** پر ای میل کریں یا 646-632-6023 پر کال کریں۔
- ہیلدی نیبرہڈز پروگرام (Healthy Neighborhoods Program, HNP) دمہ کے شکار بچوں اور بڑوں کے لیے مفت گھر کا جائزہ لیتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے، **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور **HNP** تلاش کریں، یا 646-632-6023 پر کال کریں۔
- مفت علاج کے مشورے اور ممکنہ زہروں سے حفاظت اور ادویات کے بارے میں معلومات کے لیے NYC پوائزن سنٹر کو 212-764-7667 پر کال کریں۔ زہر کی معلومات میں تصدیق شدہ رجسٹرڈ فارماسسٹ اور نرسیں 24/7 دستیاب ہیں۔ تمام کالیں مفت اور خفیہ ہیں۔ ترجمہ اور ترجمانی کی خدمات دستیاب ہیں۔

NYC Health