আপনার বাচ্চাদেরকে সুরক্ষিত রাখবেন

- বাচ্চাদের খাবার বানাবার জন্য, পানীয় জলের জন্য এবং রান্নার জন্য কলের ঠান্ডা জল ব্যবহার করবেন। পুরোনো সীসাযুক্ত পাইপ থেকে সীসা জলে ঢুকে যেতে পারে।
- খসে পড়া বা পুরোনো রঙের কথা আপনার বাড়িওয়ালাকে জানাবেন। আপনার বাড়িওয়ালাকে অবশ্যই খসে পড়া রং মেরামত করতে হবে। যদি তা না ঘটে, তাহলে সাহায্যের জন্য ৩১১ নম্বরে ফোন করুন।
- খসে পড়া রং ও কোন বাড়ি মেরামতের কাজের জায়গা থেকে বাচ্চাদেরকে দূরে রাখবেন।
- মেঝে ও জানালার তাক নিয়মিতভাবে পরিষ্কার করবেন। বাচ্চাদের হাত এবং খেলনাও ধোবেন।
- আপনার বাড়িতে ঢোকার আগে জুতা খুলে রাখবেন।
- আপনার বাড়ির কেউ যদি সীসা নিয়ে কাজ করে তাদের কাজের জামাকাপড় পারিবারিক ধোয়ার জামাকাপড় থেকে আলাদা ধোবেন।
- **আপনার শিশুর ১ এবং ২ বছর বয়সে তার সীসার বিষক্রিয়া পরীক্ষার জন্য আপনার ডাক্তারকে অনুরোধ করবেন।** যদি আপনি মনে করেন যে বড় ছেলেমেয়েরা সীসার সংস্পর্শে এসেছে তাহলে তাদেরকেও পরীক্ষা করা উচিত।

সীসার বিষক্রিয়া সম্বন্ধে আরো তথ্যের জন্য:

311 নম্বরে ফোন করুন

The New York City Department of Health and Mental Hygiene
(নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন)
Michael R. Bloomberg, Mayor
(মাইকেল আর. ব্লুমবার্গ, মেয়র)
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Commissioner
(টমাস আর. ফ্রীডেন, এম.ডি., এম.পি.এইচ., কমিশনার)

NYC Health
nyc.gov/health

TAKE CARE NEW YORK
যত্ন নিন নিউ ইয়র্ক

EHS 1324017 - 03.08 (Bengali)

গর্ভাবস্থা ও সীসার বিষক্রিয়া

প্রত্যেক মহিলার যা জানা উচিত

সীসা একটি বিষ। এটি আপনার ও আপনার গর্ভের শিশুর ক্ষতি করতে পারে।

এটি করতে পারে:

- একজন গর্ভবতী মহিলার উচ্চ রক্তচাপ
- গর্ভপাত
- সময় হওয়ার অনেক আগেই বা খুব ছোট শিশুর জন্ম হওয়া
- শিশুর শিক্ষা ও আচরণগত সমস্যা সৃষ্টি।

আপনার সীসাঘটিত বিষক্রিয়া হতে পারে যদি সীসাযুক্ত ধুলো নি:শ্বাস নেয়ার সময় কিংবা সীসাযুক্ত খাবার অথবা অন্যান্য সীসাযুক্ত জিনিষ খাওয়ার সময় আপনার শরীরে সীসা ঢোকে। ওই সীসাটা আপনার রক্তে এবং শরীরের অন্যান্য অংশে চলে যায়। কখনো কখনো ছোটকালে সীসার বিষক্রিয়ায় ভুগলে মহিলাদের দেহে সীসা থেকে যায়। গর্ভাবস্থার সময়ে ওই শরীরের সীসা গর্ভের সন্তানের শরীরে চলে যেতে পারে।

রক্তের সীসা পরীক্ষা করার জন্য আপনার ডাক্তারকে অনুরোধ করবেন ।

আপনার সীসার বিষক্রিয়া হয়েছে কিনা তা জানার জন্য একমাত্র উপায় হচ্ছে রক্তের সীসা পরীক্ষা করা। সাধারণত: সীসার বিষক্রিয়া হলেও আপনাকে অসুস্থ দেখাবে না বা আপনি অসুস্থ বোধ করবেন না।

আপনার গর্ভাবস্থায় প্রথম যেদিন ডাক্তারের কাছে যাবেন:

- আপনি বর্তমানে কিংবা অতীতে কখনো সীসার সংস্পর্শে এসেছেন কিনা সেই সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের উচিত আপনাকে জিজ্ঞাসা করা
- যদি আপনি সীসার সংস্পর্শে এসে থাকেন, তাহলে আপনার ডাক্তারের উচিত রক্তের একটি পরীক্ষা করা।
- যদি আপনি ছোটকালে সীসার বিষক্রিয়ায় ভুগে থাকেন, তাহলে আপনার ডাক্তারকে জানাবেন।

আপনাকে ও আপনার গর্ভের শিশুকে সুরক্ষিত রাখবেন।

সীসা থেকে দুরে থাকবেন

- অন্য দেশ থেকে আসা ওষুধ, খাবার, মসলা, ও প্রসাধন সামগ্রী ব্যবহার করবেন না। উত্তর অ্যামেরিকাতে তৈরি করা জিনিষ থেকে অন্য দেশের জিনিষে সীসা থাকার সম্ভাবনা অনেক বেশি।
- খাবার রান্না, পরিবেশন বা রাখার জন্য অন্য দেশ থেকে আসা মাটির বাসন ব্যবহার করবেন না।
- খাবারের জিনিষ ছাড়া অন্য জিনিষ যেমন কাদা, মাটির পাত্র, মাটি বা রংয়ের ছোট টুকরো কখনোই খাবেন না।
- বাড়িতে কোন মেরামতের কাজ চলার সময় সেই জায়গা থেকে দুরে থাকবেন।
- যেসব কাজ বা শখের কাজ করলে সীসার সংস্পর্শে আসার প্রয়োজন হতে পারে সেসব কাজের থেকে দুরে থাকবেন।

স্বাস্থ্যকর খাবার খাবেন

আপনি ঠিক পরিমাণে ক্যালসিয়াম, আয়রন, ও ভিটামিন সি পাচ্ছেন কিনা তা নিয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলবেন।

- **ক্যালসিয়ামযুক্ত কয়েকটি খাবার** – দুধ, পনির, দই, পালং শাক, টোফু, স্যামন মাছ, আইসক্রীম
- **আয়রনযুক্ত কয়েকটি খাবার** – চর্বিহীন লাল মাংস (ভেড়া, ছাগল এবং গরুর মাংস), মুরগী, ডিম, টুনা, ডাল, শিম, মটরশুটি, শুকনো আলুবোখারা, কিশমিশ, ব্রকোলি, পালং শাক
- **ভিটামিন সি যুক্ত কয়েকটি খাবার** – কমলালেবু, বাতাবিলেবু, স্ট্রবেরি, কিউই, ফলের রস, বেলপেপার, ব্রকোলি, টমেটো

আপনার বাড়ি নিরাপদ রাখবেন

সাধারণত: সীসাযুক্ত রঙের ধুলো থেকেই শিশু অবস্থায় সীসাঘটিত বিষক্রিয়া হয়। খসে পড়া সীসাযুক্ত রঙ থেকে সীসার ধুলো তৈরি হয়। এই সীসাযুক্ত ধুলো তখন অন্য ধুলোর সাথে মিশে সারা বাড়ি, মেঝে, জানলার তাক, এবং খেলনার ওপর ছড়িয়ে পড়তে পারে। বাচ্চারা যখন তাদের হাত এবং খেলনা মুখে দেয় তখন সীসার ধুলো তাদের শরীরে ঢুকতে পারে।