ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਟ ਅਤੇ ਸਿੱਕੇ ਵਾਲਾ ਜ਼ਹਿਰ

ਹਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਸਿੱਕਾ, ਇਕ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ। ਇਹ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਟ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਬੱਚਾ ਗਿਰਨਾ (ਮਿਸਕੈਰੇਜ)
- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਜੰਮਣਾ
- ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਵਾਲੀ ਧੂੜ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਵਾਲੀਆਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਭੋਜਨ ਵਸਤਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਿੱਕੇ ਦਾ **ਜ਼ਹਿਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ**। ਸਿੱਕਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਅਸਰ ਪਿਆ ਸੀ ਹੁਣ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਿੱਕਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਟ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲਾ ਸਿੱਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹਿਲੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ, ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਹਿਸਟਰੀ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਨਿੱਕੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਾਓ।

ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ

- ਹੋਰਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜਾਂ, ਭੋਜਨਾਂ, ਮਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਾਰਨ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ, ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਬਣੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਕਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ, ਪਰੋਸਣ ਜਾਂ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਪਲੇਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਕਦੀ ਵੀ ਚੀਕਣੀ ਮਿੱਟੀ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ, ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਦੇ ਉਤਰੇ ਹੋਏ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੌਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਿੱਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਓ

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹ-ਤੱਤ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- **ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨ –** ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਪਾਲਕ, ਕੋਲਾਰਡਸ, ਟੋਫੂ, ਸੈਲਮਨ, ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ
- **ਲੋਹ-ਤੱਤ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨ –** ਬਰੀਕ ਲਾਲ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਆਂਡੇ, ਟੂਨਾ, ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ, ਸੁੱਕਾ ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ, ਸੌਗੀ, ਬ੍ਰੋਕੋਲੀ, ਪਾਲਕ
- **ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨ –** ਸੰਤਰੇ, ਅੰਗੂਰ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀਆਂ, ਕੀਵੀ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਬ੍ਰੋਕੋਲੀ, ਟਮਾਟਰ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਕਰੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਣ ਸਿੱਕੇ ਵਾਲੀ ਧੂੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਿੱਕੇ ਵਾਲੇ ਪੇਂਟ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਉਖੜਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਧੂੜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧੂੜ, ਘਰ ਦੇ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟੇ ਵਿਚ ਰਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫ਼ਰਸ਼, ਬਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਤੇ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਧੂੜ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਓ

- ਬੇਬੀ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਪੀਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਲਕੇ ਦਾ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਪਾਈਪਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਕਾ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਲ਼ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਪੇਂਟ ਦੇ ਉਤਰਣ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਪੇਂਟ ਦੇ ਉਤਰਣ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇੰਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ 311 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੇਂਟ ਦੇ ਉਤਰਣ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਅਕਸਰ ਫ਼ਰਸ਼ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਲਾਂ ਧੋਵੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਵੀ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੂਟ ਲਾਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਿੱਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਕਪੜੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਧੋਵੋ।
- **ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਤੇ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।** ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਸਨ।

ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

311 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

NYC Health

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਨਰੋਏਪਨ ਬਾਰੇ ਵਿਭਾਗ

EHS1324016 – 8.10 (Punjabi)