



حمل اور سپسہ کا زہر آپ کو کیا جاننا چاہیے

سیسہ ایک ایسا زہر ہے
جو آپ کے حاملہ ہونے کے دوران
آپ کو اور آپ کے بے بی کو نقصان
پہنچا سکتا ہے



سیسہ درج ذیل کا سبب بن سکتا ہے:

- ہائی بلڈ پریشر
- اسقاط حمل
- آپ کا بے بی بہت جلد یا بہت چھوٹا پیدا ہو سکتا ہے
- آپ کے بچے میں سیکھنے اور برتاؤ کے مسائل

آپ کو مختلف طریقوں سے سیسہ کا سامنا ہوسکتا ہے، بشمول سیسہ سے آلودہ کھانا کھانے سے یا ایسی مصنوعات استعمال کرنے سے جس میں سیسہ شامل ہو ہو۔ اگر کم عمری میں آپ سیسہ کی زد میں آئے تھے تو ابھی بھی آپ کے جسم میں سیسہ ہو سکتا ہے۔ جب آپ حاملہ ہوں گی تو، آپ کے جسم میں موجود سیسہ آپ کے بے بی کو لگ سکتا ہے۔

آپ کے نگہداشت صحت
فراہم کنندہ کو آپ کے سیسے
کی زد میں آنے کے خطرے کی
جانچ کرنی چاہیے۔



پیدائش سے پہلے کے آپ کے دوروں پر، آپ کے فراہم
کنندہ کو آپ سے پوچھنا چاہیے کہ آیا آپ کو حال یا
ماضی میں سیسہ لگا تو نہیں ہے۔

اپنے ڈاکٹر کو اس کے بارے میں بتائیں:

- وہ وقت جو آپ نے ریاستہائے متحدہ سے باہر
گزارا ہے
- دوسرے ممالک کی صحت کی تدابیر، مصالحہ
جات، غذائیں، کاسمیٹکس یا سیرامک جیسی
مصنوعات جو آپ نے گذشتہ سال استعمال کی ہیں
- کھانے کے علاوہ دیگر اشیا جن کی آپ طلب رکھتے ہیں،
جیسے مٹی، مٹی کے ٹوٹے برتن، مٹی یا پینٹ کی چپس
- پچھلے سال آپ کے گھر میں تزئین و آرائش یا مرمت
کا کام
- نوکریاں یا مشاغل جس میں سیسہ کے ساتھ رابطہ
شامل ہو

اگر آپ کو سیسہ لگ گیا ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ
بیمار نظر نہیں آئیں۔ جاننے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ
آپ خون کا لیڈ ٹیسٹ کرائیں۔ ٹیسٹ کرانے کے لیے، اپنے
فراہم کنندہ سے پوچھیں۔



خود کو اور اپنے بے بی کو بچائیں

- ان صحت کی تدابیر، کھانے کی اشیاء، مصالحہ جات اور کاسمیٹکس کا استعمال کرنے سے بچیں جن میں سیسہ ہو سکتا ہے۔
- کھانا بنانے، کھانا پیش کرنے یا ذخیرہ کرنے کے لیے روایتی یا ہاتھ سے تیار شدہ سیرامکس کے استعمال سے بچیں۔
- کھانے کے علاوہ دیگر اشیاء، جیسے مٹی، مٹی کے ٹوٹے برتن، مٹی یا پینٹ کی چسپ کبھی مت کھائیں اپنے گھر میں ہونے والے مرمت یا تزئین و آرائش کے کام سے دور رہیں۔
- ایسی ملازمتوں اور مشاغل سے پرہیز کریں جن میں سیسہ کے ساتھ رابطہ شامل ہو، جیسے کہ تعمیرات، گھر کی تزئین و آرائش، آٹو مرمت، فرنیچر کو ہموار کرنا، یا زیورات، دھاتوں یا رنگ روغن کے ساتھ کام کرنا۔
- اگر آپ کے گھرانے کا کوئی فرد لیڈ کے ساتھ کام کرتا ہے تو باقی لاندڑیوں سے الگ تھلگ دفتری کپڑوں کو دھوئیں۔

صحت بخش غذا کھائیں



یہ یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کو کافی مقدار میں کیلشیم، آئرن اور وٹامن سی مل رہا ہے، اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔

• **کیلشیم والی غذائیں:** دودھ، پنیر، دہی، پالک،

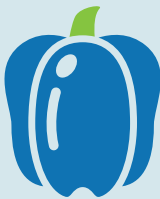
کولارڈ گرینز، ٹوفو، سالمن اور آئس کریم

• **آئرن والی غذائیں:** بڑے جانور کا

گوشت، چکن، انڈے، ٹونا، مسور کی دال، پھلیاں،
مٹر، آلو بخارے، کشمش، بروکولی اور پالک

• **وٹامن سی والی غذائیں:** سنگترے، چکوترا،

اسٹرایبری، کیوی، پھلوں کے رس، کالی مرچ،
بروکولی اور ٹماٹر



اپنے بے بی کی حفاظت کریں

- بے بی کا فارمولا یا بے بی کا سیریل بنانے کے لیے اور پینے یا کھانا بنانے کے لیے ٹھنڈا نل کا پانی استعمال کریں۔ پینے کے پانی کے لیے مفت لیڈ ٹیسٹنگ کٹ حاصل کرنے کے لیے **311** پر کال کریں۔ پانی کے نمونے جمع کرانے کے **30** دنوں کے اندر آپ کو نتائج ملیں گے۔
- بچوں کو چھلکے، پھٹے یا ڈھیلے پینٹ سے دور رکھیں – اس میں سیسہ ہو سکتا ہے۔ اپنی عمارت کے مالک کو چھلکے والے پینٹ کی اطلاع دیں۔ اگر مسئلہ حل نہیں ہوتا ہے یا اگر آپ کو لگتا ہے کہ مرمت یا تزئین و آرائش کا کام غیر محفوظ طریقے سے ہو رہا ہے تو، مفت معائنہ کی درخواست کرنے کے لیے **311** پر کال کریں۔
- فرش، کھڑکیوں، ہاتھوں اور کھلونوں کو بار بار دھوئیں۔
- اپنے گھر میں داخل ہونے سے پہلے جوتے اتاریں۔
- اگر گھرانے کے ممبران سیسہ کے ساتھ کام کرتے ہیں تو ان سے کہیں کہ گھر آنے سے پہلے لباس تبدیل کریں اور صاف کپڑے پہن لیں۔
- اپنے فراہم کنندہ کو یاد دلائیں کہ **1** اور **2** سال کی عمر کے آپ کے بچے کی سیسے کے زہر کی جانچ کریں۔ بڑے بچوں کی جانچ کے بارے میں اپنی فراہم کنندہ سے پوچھیں۔ اگر آپ کے پاس کوئی فراہم کنندہ نہیں ہے تو، یہ معلوم کرنے کے لئے کہ اپنے بچے کی جانچ کہاں کرائیں، **311** پر کال کریں۔
- سیسے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، **311** call پر کال کریں یا nyc.gov/lead ملاحظہ کریں۔