حمل اور سیسے کی زہر آلودگی

جس کا علم ہر خاتون کو ہونا چاہئے

سیسے کی زہر آلودگی کے متعلق مزید معلومات کے لئے:

311 پر کال کریں

NYC Health
nyc.gov/health

پارک شہر شعبہ برائے صحت اور دماغی حفظان صحت
(The New York City Department of Health and Mental Hy

اپنے بچوں کی حفاظت کریں

- بچے کا دودھ یا بچے کی غذا بناتے وقت، نیز پینے اور پکانے کے لئے نل کا ٹھنڈا پانی استعمال کریں- پرانے نلوں کے ذریعے سیسہ پانی میں سرایت کر سکتا ہے-
- رنگ اکھڑنے یا خراب ہو جانے پر اپنے مالک مکان کو اطلاع کریں- آپ کے مالک مکان پر لازم ہے کہ وہ اکھڑے ہوئے رنگ کو بحفاظت درست کروائے- ایسا نہ کرنے کی صورت میں، مدد کے لئے 311 پر کال کریں-
- بچوں کو اکھڑتے رنگ اور گھر میں ہونے والی مرمتوں سے دور رکھیں-
- اکثر فرشوں اور کھڑکیوں کی نچلی سلوں کو دھو لیا کریں- بچوں کے ہاتھ اور کھلونے بھی دھویا کریں-
- اپنے گھر میں داخل ہونے سے پہلے جوتے اتار دیا کریں-
- اگر آپ کے گھر کا کوئی فرد کسی طور سیسے کا کام کرتا ہے تو کام کے کپڑوں کو گھر کے کپڑوں سے الگ رکھ کر دھوئیں-
- **اپنے ڈاکٹر سے کہیں کہ وہ آپ کے بچے کی 1 اور 2 سال کی عمر میں سیسے کی زہر آلودگی کی جانچ کرے-** اگر آپ سمجھتے ہیں کہ بڑے بچوں کو بھی سیسے کا سامنا رہا ہے تو ان کی بھی جانچ کروائی جانی چاہئے-

سیسہ ایک قسم کا زہر ہے- یہ آپ اور آپ کے نازائیدہ بچے کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے-

یہ مندرجہ ذیل امور کا سبب بن سکتا ہے:

- کسی حاملہ خاتون میں بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریسر)
- اسقاط حمل
- بچے بہت جلدی یا بہت چھوٹے پیدا ہوں
- کسی بچے میں سیکھنے سے متعلقہ اور رویّاتی مسائل

سیسے کی دھول میں سانس لینے یا ایسی غذائی یا غیر غذائی اشیاء کے کھانے سے **آپ سیسے کی زہر آلودگی کا شکار ہو سکتے ہیں** جن میں سیسہ پایا جاتا ہو- ان میں موجود سیسہ آپ کے خون اور جسم کے دیگر اعضاء میں سرایت کر جاتا ہے- بعض اوقات کم عمر سے سیسے کی زہر آلودگی کی شکار خواتین کے جسموں میں بڑی عمر میں بھی سیسہ موجود رہتا ہے- آپ کے حاملہ ہونے کے عرصے میں، آپ کے جسم میں موجود سیسہ آپ کے نازائیدہ بچے میں بھی سرایت کر سکتا ہے-

اپنے ڈاکٹر سے خون میں سیسے کی موجودگی کی جانچ کرنے کو کہیں-

خون میں سیسے کی موجودگی کی جانچ ہی یہ دریافت کرنے کا واحد طریقہ ہے کہ آیا آپ سیسے کی زہر آلودگی کا شکار ہیں یا نہیں- عام طور سے آپ بیمار دکھائی نہیں دیتے یا آپ بیمار محسوس نہیں کرتے-

اپنے حاملہ ہونے کے موقع پر ڈاکٹر سے اپنی پہلی ملاقات میں:

- آپ کے ڈاکٹر کو چاہئے کہ وہ آپ کے حالیہ یا گذشتہ سیسے سے متاثر ہونے کے متعلق پوچھے-
- اگر آپ سیسے سے متاثر رہی ہیں، تو آپ کے ڈاکٹر کو چاہئے کہ خون کی جانچ کرے-
- اگر کمسنی میں آپ سیسے کی زہر آلودگی کا شکار رہی ہیں، تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں-

اپنی اور اپنے نازائیدہ بچے کی حفاظت کریں

سیسے سے دور رکھیں

- صحت سے متعلقہ احتیاطی تدابیر، دیگر ممالک سے درآمد شدہ غذاؤں، مصالحوں اور سامان آرائش کے استعمال سے پرہیز کریں- متحدہ امریکہ کے مقابلے میں ان ممالک سے درآمد شدہ اشیاء میں سیسے کی موجودگی کا امکان زیادہ پایا جاتا ہے-
- کھانا پکانے، کھانا پیش کرنے، یا غذائی اشیاء ذخیرہ کرنے کے لئے دیگر ممالک سے درآمد شدہ مٹی کے برتنوں اور ڈشوں کو استعمال نہ کریں-
- غیر غذائی اشیاء جیسے مٹی، مٹی کے برتن، خاک یا رنگ کے ٹکڑے ہرگز نہ کھائیں-
- اپنے گھر میں ہونے والے مرمت کے کام سے دور رہیں-
- ایسے کاموں اور مشاغل سے پرہیز کریں جن کا تعلق سیسہ سے ہو سکتا ہو-

صحت مند غذا کھائیں

اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کہ آپ حسب ضرورت کیلشیئم، فولاد، اور وٹامن C لے رہی ہیں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں-

- **کچھ کھانے جن میں کیلشیئم ہوتا ہے -** دودھ، پنیر، دہی، پالک، پتے دار سبزیاں، سویا بین سے تیار کردہ پیٹھی (ٹوفو)، سالمون مچھلی، آئس کریم
- **کچھ غذائیں جن میں فولاد ہوتا ہے -** کم چکنائی والا سرخ گوشت، مرغی کا گوشت، انڈے، تونا مچھلی، مسور کی دال، پھلیاں، مٹر، سوکھے آلوچے، کشمش، پھول گوبھی، پالک
- **کچھ غذائیں جن میں وٹامن C ہوتا ہے -** سنترے، چکوترا، اسٹرا بیریز، کیوی، پھلوں کے رس، مرچ، پھول گوبھی، ٹماٹر

اپنے گھر کو محفوظ بنائیں-

سیسے کی دھول بچوں میں سیسے کی زہر آلودگی کا سب سے عام سبب ہے- جب سیسے کے رنگ کی پپڑیاں بنتی ہیں یا وہ اکھڑنے لگتا ہے، تو وہ دھول میں تبدیل ہو جاتا ہے- یہ دھول گھر کی دھول میں مخلوط ہو کر فرشوں، کھڑکیوں کی نچلی سلوں، اور کھلونوں میں سرایت کر جاتی ہے- جب بچے اپنے ہاتھ اور کھلونوں کو اپنے منہ میں ڈالتے ہیں، تو اس سے وہ اس دھول کو نگل سکتے ہیں-