হেলথি হোম:
বাচ্চাদের জন্য বাড়িকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন এবং নিরাপদ রাখুন

আপনার বাড়িতে স্বাস্থ্যগত বিপদ চিহ্নিত এবং সমাধান করার জন্য এই নির্দেশাবলী ব্যবহার করুন।

সীসা

সীসা হল বিষ যা পুরনো পেইন্টে পাওয়া যায়। লেড পেইন্ট এবং এটি যে ধূলোর আকার নেয়, তা নিউ ইয়র্ক সিটি (New York City, NYC)-তে শিশুদের মধ্যে বিষক্রিয়ার কারণ। 1960 সালের পূর্বে নির্মিত ভবনের দেওয়ালে, জানালায়, উইন্ডোসিল, দরজা এবং অন্যান্য পৃষ্ঠের ওপর এখনও লেড পেইন্ট থাকতে পারে। সীসা কিছু উপভোগ্য পণ্য এবং কয়েক ধরনরে মাটি ও প্লাম্বিংয়েও পাওয়া যেতে পারে। সীসা বিষক্রিয়া বাচ্চাদের মধ্যে শিক্ষা এবং আচরণগত সমস্যা, গর্ভাবস্থার সময় সমস্যা এবং প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে স্বাস্থ্যগত সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে (যেমন উচ্চ রক্তচাপ, মানসিক এবং কিডনি সমস্যা, বন্ধ্যাত্ব এবং পুরুষত্বহীনতা)।

সীসা বিষক্রিয়ার থেকে আপনার বাচ্চাকে সুরক্ষিত রাখার জন্য:

- আপনার বাচ্চার 1 বছর এবং 2 বছর বয়সে সীসা বিষক্রিয়া পরীক্ষা করার জন্য আপনার ডাক্তারকে অনুরোধ করুন। বড় বাচ্চাদের পরীক্ষা করার ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করুন।
- খসে পড়া পেইন্টের ব্যাপারে আপনার বাড়িওয়ালাকে জানান। যদি সমস্যার সমাধান না করা হয় বা কাজটি অসুরক্ষিতভাবে করা হচ্ছে বলে আপনার মনে হলে **311** -এ কল করুন।
- প্রায়ই মেঝে, উইন্ডোসিল, হাত, খেলনা এবং প্যাসিফায়ার ধুয়ে নিন।
- যে পণ্যের মধ্যে সীসা আছে বলে জানা আছে, সেগুলি ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন অন্যান্য দেশের কয়েকটি পণ্য - যেমন স্বাস্থ্যগত ওষুধ, খাবার, মশলা, খেলনা, সিরামিক, প্রশাধনী এবং ধর্মীয় পাউডারের মধ্যে সীসা থাকতে পারে, পণ্যের প্যাকেজিংয়ের ওপর উল্লেখ না করা থাকলেও। আরও তথ্যের জন্য দেখুন **nyc.gov/hazardousproducts।**
- পান করার জন্য, রান্না করার জন্য এবং বেবি ফর্মুলা তৈরি করার জন্য কেবল ঠান্ডা ট্যাপের পানি/জল ব্যবহার করুন। 30 সেকেন্ডের জন্য ট্যাপ খুলে রাখুন, ব্যবহার করার আগে যতক্ষণ না লক্ষণীয় ভাবে এটি ঠান্ডা হয়ে যাচ্ছে। পানীয় পানি/জলের জন্য বিনামূল্যে লেড টেস্ট কিটের জন্য **311** নম্বরে কল করুন।

আরও তথ্যের জন্য দেখুন **nyc.gov/leadfree।**

কীট

আরশোলা এবং ইঁদুরের মতো কীট হাঁপানির লক্ষণগুলিকে আরও তীব্র করতে দিতে পারে বা এজমার অ্যাটাকও হতে পারে।

আপনার বাড়িতে কীট নিয়ন্ত্রণ করার জন্য:

- পানি/জল পড়া, ফাটল, ছিদ্র এবং কীটের ব্যাপারে আপনার বাড়িওয়ালা বা সুপারিনটেনডেন্টকে জানান। সমস্যার সমাধান না করা হলে **311** নম্বরে কল করুন।
- খাবার বাসনের মধ্যে ঢাকা দিয়ে রাখুন।
- অপ্রয়োজনীয় জিনিস ফেলে দিন যেমন কার্ডবোর্ড বাক্স, সংবাদপত্র এবং কাগজের ব্যাগ।
- টাইট ভাবে ফিট হওয়ার মতো ঢাকনা সহ গার্বেজ ক্যান ব্যবহার করুন এবং বর্জ্যপদার্থ প্রতিদিন ফেলে দিন।
- কমপ্যাক্টর শুটের মধ্যে ফেলার আগে গার্বেজ ব্যাগটি বেঁধে নিন।
- ইঁদুরের জন্য ফাঁদ ব্যবহার করুন এবং আরশোলা ও পিঁপড়ের জন্য বেইট স্টেশন ও জেল ব্যবহার করুন।
- কখনই বেআইনি কীটনাশক ব্যবহার করবেন না যেমন ট্রেস প্যাসিটোস, চাইনিজ চক বা টেম্পো।
- কখনই ফগার্স, বম্ব বা লুজ রোডেন্ট বেইট ব্যবহার করবেন না।

ছত্রাক

ছত্রাক অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে এবং এজমার লক্ষণগুলিকে আরও তীব্র করতে পারে বা হাঁপানির আক্রমণও হতে পারে।

ছত্রাকের থেকে আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখার জন্য:

- স্নান করার সময় বা রান্না করার সময় জানালা খুলে বা একটি ফ্যান চালিয়ে আর্দ্র জায়গাগুলিতে (যেমন বাথরুম, রান্নাঘর) বাতাস চলাচল নিশ্চিত করুন।
- সমস্ত প্লাম্বিং লিক এবং আর্দ্রতার সমস্যার ব্যাপারে আপনার বাড়িওয়ালাকে বা সুপারিনটেনডেন্টকে জানান। সমস্যার সমাধান না করা হলে **311** নম্বরে কল করুন।
- যদি সম্ভব হয়, আর্দ্রতা সম্পন্ন জায়গাগুলিকে আবদ্ধ করুন যতক্ষণ না সেগুলি পরিষ্কার বা নিষ্পত্তি করা হচ্ছে এবং বাচ্চা ও গৃহপালিত পশুদের দূরে রাখুন।
- আপনার বাড়িতে আর্দ্রতার স্তর কমানোর জন্য ডিহিউমিডিফায়ার ব্যবহার করুন।

তামাকের ধোঁয়া

পরোক্ষ ধূমপান খুবই বিপজ্জনক। এটি ধূমপায়ী এবং অধূমপায়ীদের মধ্যে ক্যান্সার, হৃদরোগ এবং অন্যান্য রোগ সৃষ্টি করে। এটি বাচ্চাদের মধ্যে এজমার হওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি করে এবং হাঁপানির লক্ষণগুলি তীব্র করতে পারে এবং এজমার অ্যাটাকও হতে পারে।

আপনার বাচ্চাকে পরোক্ষ ধূমপানের থেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য:

- ধূমপান ছেড়ে দিন। ধূমপান ছাড়তে সাহায্যের জন্য **311** নম্বরে কল করুন বা **nyc.gov** -এ যান এবং **quit smoking** (ধূমপান ত্যাগ করুন) খুঁজুন।
- আপনার বাড়িতে ধূমপানের অনুমতি দেবেন না। আলাদা ঘর বা খোলা জানালা, ফ্যান বা এয়ার কন্ডিশনারের কাছে ধূমপান করা হলে এটি পুরনো ধোঁয়ার থেকে অধূমপায়ীদের সুরক্ষিত রাখে না।

বিপদ

দৈনন্দিনের জিনিসপত্র যেমন ওষুধ এবং পরিষ্কার করার পণ্য, বাচ্চাদের নাগালের মধ্যে রেখে দেওয়া হলে বিপদ হতে পারে। অন্যান্য বিপদের মধ্যে রয়েছে ভাঙা অগ্নিকুণ্ড এবং গার্ড বিহিন জানালা থেকে নির্গত কার্বন মোনোঅক্সাইড।

বিপদ থেকে আপনার বাচ্চাকে সুরক্ষিত রাখার জন্য:

- যদি আপনার সঙ্গে 11 বছরের কম বয়সী বাচ্চা বসবাস করে তাহলে জানালার গার্ডগুলি সঠিকভাবে লাগানো হয়েছে কিনা নিশ্চিত করুন। জানালায় গার্ড না থাকলে সেই ব্যাপারে আপনার বাড়িওয়ালাকে জানান। সমস্যার সমাধান না করা হলে **311** নম্বরে কল করুন।
- ধোঁয়া এবং কার্বন মোনোঅক্সাইড ডিটেক্টরগুলি আপনার বাড়িতে স্থাপন করা আছে তা নিশ্চিত করুন। দিনের বেলার সময় বাঁচানোর জন্য ঘড়ি পরিবর্তন করার সময় স্প্রিং এবং ফল-এ ব্যাটারি পরিবর্তন করুন।
- আপনার বাড়িতে কার্যকরী অগ্নিনির্বাপক রাখুন।
- ওষুধ, পরিষ্কার করার পণ্য বা অন্যান্য রাসায়নিক আপনার বাচ্চার নাগালের বাইরে রাখুন (যেমন উঁচু কেবিনেটে বা সেফটি ল্যাচ সহ কেবিনেটের ভিতরে বা ড্রয়ারে)।
- আপনার সেল ফোনে NYC বিষক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্রের ফোন নম্বর সেভ করুন: **212-764-7667**. সম্ভাব্য বিষক্রিয়া চিকিত্সার নির্দেশাবলী এবং ওষুধ ব্যবহারের নিরাপত্তা, উদ্ভিত ও বাড়ির পণ্যসামগ্রীর ব্যাপারে প্রশ্নের জন্য NYC বিষক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্রে ফোন করুন।

বাড়িতে বাচ্চাদের সুস্থ এবং নিরাপদ রাখুন।

আরও তথ্যের জন্য **311** নম্বরে কল করুন বা **nyc.gov/health** -এ যান এবং **healthy homes** (হেলথি হোমস) খুঁজুন।

Health

EHS132401B - 2.18 Bengali