

# لیڈ پوائزنگ پریوینشن

## لیڈ کہاں پایا جاتا ہے؟

- پینٹ: لیڈ پینٹ میں پایا جا سکتا ہے جو 1978 سے پہلے بنایا گیا ہو۔ یہ پینٹ آپ کے گھر میں کسی بھی پینٹ کی سطح پر ہوسکتا ہے، جیسے دروازے، کھڑکیاں، اور پورجز۔
- دھول: گھر میں لیڈ سے پینٹ شدہ سطحوں سے گرنے اور چھیلنے والے ٹکڑوں سے لیڈ کے دھول آتے ہیں۔ ریپینٹنگ یا ریموڈیلنگ کرتے وقت پرانے پینٹ کو سینڈ اور سکرپ کرنا بھی لیڈ دھول کا مسئلہ پیدا کر سکتا ہے۔
- مٹی: پرانے پینٹ جو آپ کے گھر کے باہر والی حصے سے زمین پر گر گئے ہو مٹی میں لیڈ چھوڑ سکتے ہیں۔
- سیرامک ڈشز، کرسٹل، امریکہ کے باہر سے کھانے کے کپے، پانی کے پائپ، ٹانکا لگانا اور متعلقہ اشیاء، اور کچھ تہذیبی کاسمیٹکس اور گھریلو علاج میں بھی لیڈ پایا جا سکتا ہے۔
- کچھ ملازمتیں اور مشغلے بچوں اور بڑوں کا لیڈ سے سامنا کروا سکتے ہیں۔ کچھ مثالیں جیسے پینٹرز، گھر ریموڈل کرنے والے، پلمبر، میکانکس، پل بنانے والے مزدور، زیورات بنانا، سیرامیک/مٹی کے برتن یا داغ دار شیشے اور انڈور فائرنگ کے سلسلے میں جانا شامل ہیں۔

## کیا آپ کا بچہ لیڈ پوائزنگ کے خطرے سے دوچار ہے؟

اگر آپ ان میں سے کسی بھی سوال کا جواب ہاں میں دیتے ہیں تو ممکن ہے آپ اپنے بچے کا ٹیسٹ کرانا چاہتے ہیں، یہاں تک کہ اگر آپ کا بچہ بڑی عمر کا ہے۔

- کیا آپ کا بچہ 1960 سے پہلے تعمیر شدہ عمارت میں رہتا ہے یا اکثر جاتا رہتا ہے؟
- کیا آپ کا بچہ رہتا ہے یا اکثر 1978 سے پہلے تعمیر کردہ عمارت جاتا رہتا ہے جو ابھی مرمت یا دوبارہ تیار کیا جا چکا ہے یا کیا جا رہا ہے؟
- کیا آپ کا بچہ رہتا ہے یا اکثر ایسی عمارت جاتا رہتا ہے جس میں پینٹ چھیلا جا رہا ہو یا چھلکا ہوا ہو؟
- کیا آپ کا بچہ ایک بالغ کے ساتھ رہتا ہے یا اکثر ایک بالغ کے ہاں جاتا رہتا ہے جس کا کام یا مشغلہ انہیں لیڈ کے خطرے سے دوچار کرتا ہے؟
- کیا آپ کا خاندان امریکہ سے باہر بنانے جانے والے برتن میں کھاتا ہے یا پیتا ہے؟
- کیا آپ کا خاندان گھریلو علاج استعمال کرتا ہے؟

## بچہ لیڈ پوائزنگ کیسے ہوتا ہے؟

- لیڈ پوائزنگ عام طور پر اس وقت ہوتا ہے جب بچے دھول میں شامل لیڈ نگیٹے (کھانے) ہیں۔ بچے لیڈ پینٹ کے چپس یا مٹی جس میں لیڈ شامل ہوتا ہے کھا سکتے ہیں۔

## لیڈ جسم کو کیا کرتا ہے؟

- جسم میں لیڈ کی کوئی بھی مقدار محفوظ نہیں ہوتی۔ لیڈ کی وجہ سے نقصان ہمیشہ کے لئے رہتا ہے! لیڈ دماغ کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ یہ نشوونما کے مسائل، سماعت کھونا، اور سیکھنے کے مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔
- بہت سے بچے لیڈ پوائزنگ کے علامات ظاہر نہیں کرتے ہیں۔ لیڈ پوائزنگ کی بلند سطحوں کی کچھ علامات بچپن کی دیگر بیماریوں کی طرح ہی ہوتی ہیں جیسے عام زکام یا دانت نکلنا وغیرہ۔



# پینٹ ٹیسٹ

لیڈ پوائزنگ پریوینشن پروگرام

DPH CT (کنیکٹیکٹ ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ)

## لیڈ جسم کو کیا کرتا ہے؟ (جاری)

- اگر حاملہ عورت لیڈ کے ارد گرد ہے، تو وہ اور اس کا پیدائشی بچہ لیڈ پوائزنڈ بن سکتا ہے۔ لیڈ ماں اور اس کے بچے کے دیرپا نقصان کا سبب بن سکتا ہے۔

## آپ کس طرح خطرے کو کم کر سکتے ہیں؟

لیڈ میں لیڈ خطرات کو محفوظ طریقے سے تبدیل کریں، درست کریں یا منظم کریں۔

### بچوں کو لیڈ پوائزنڈ ہونے سے روکنے کے لئے آپ اقدامات کر سکتے ہیں:

- بچوں اور حاملہ خواتین کو تمام لیڈ خطرات سے دور رکھیں۔
- گیلے کپڑے سے کھڑکی کے نچلے سطحوں کے افقی کناروں کو، ونڈو ویل اور فرش کو لیڈ دھول اور پینٹ سے پاک کریں۔ خشک، جھاڑو یا ویکيوم نہ کریں، یہ لیڈ دھول پھیلا دیتا ہے۔
- پینٹ چھیلنے یا چھلکنے کے ساتھ مقامات کو بند کریں۔ کھڑکیوں کا استعمال نہ کریں جہاں پہ چھلکا ہوا پینٹ ہو۔
- اپنے بچے کے بیڈروم یا کھیلنے کی جگہ کو ایک کمرے میں منتقل کریں جس میں کوئی چھیلنے یا چھلکنے والا پینٹ نہ ہو۔
- داخلے کے دروازوں کے اندر اور باہر دھلے ہوئے میٹ رکھیں۔
- کیا لوگوں نے گھر میں آئے سے پہلے اپنے جوتے اتار دیئے ہیں۔
- اپنے بچے (یا پالتو جانور) کو گندگی میں کھیلنے کی اجازت نہ دیں۔
- اپنے بچے کے ہاتھوں، کھلونوں اور پیسیفائرز کو اکثر دھوئے اور خشک کریں۔ کھیلنے، کھانے اور سونے سے پہلے اپنے بچے کے ہاتھوں کو دھوئیں اور خشک کریں۔
- بیئے، کھانا پکانے اور فارمولا بنانے کے لئے نلکے سے ٹھنڈا پانی استعمال کریں۔ استعمال کرنے سے پہلے پانی کو 1 سے 2 منٹ تک بہنے دیں۔
- اپنے بچے کو صحت مند کھانے اور اسنیکس کھانے کو دیں۔ ایک خالی پیٹ ایک مکمل پیٹ سے زیادہ تیزی سے لیڈ لیتا ہے۔

### بالغ افراد اپنے آپ کو اور بچوں کو نوکری یا مشغلے سے لیڈ پوائزنڈ بننے سے روکنے میں مدد کے لیے اقدامات اٹھا سکتے ہیں:

- اپنے کام/مشغلے کی جگہ میں نہ کھائیں، پیئیں یا تمباکو نوشی کریں۔
- کھانے، تمباکو نوشی یا بیئے سے پہلے اپنے ہاتھوں اور چہرے کو دھوئیں۔
- جب آپ لیڈ کے ساتھ کام کرتے ہیں تو حفاظتی لباس (جیسے ڈسپوزیبل دستاؤ، ٹوپی، اور جوتے کا کور) پہنیں۔ نیشنل انسٹی ٹیوٹ فور اکیوشنل سیفٹی اینڈ ہیلتھ (NIOSH) سے منظور شدہ ریسپائریٹر استعمال کریں۔
- اپنے کام کی جگہ کو چھوڑنے سے پہلے شاور لیں، اپنے بالوں کو دھوئے اور صاف کپڑے اور جوتے بدل لیں۔ کپڑوں پہ بڑے دھول آپ کے گھر اور گاڑی کو آلودہ کر سکتے ہیں۔
- بند پلاسٹک کے تھیلے میں اپنے کام کے کپڑے اور جوتے رکھیں۔
- گھر کے لانڈری کی جگہ دوسرے لوڈ میں کام کے کپڑے دھوئیں۔

## کیا آپ کے بچے کو لیڈ پوائزننگ کے لئے ٹیسٹ کرانے کی ضرورت ہے؟

- جی ہاں، تمام بچوں، تقریباً ایک اور دو کی عمر میں، لیڈ پوائزننگ کے لئے ٹیسٹ کیا جانا چاہئے... یہ قانون ہے!
- خون کی جانچ یہ بتائے گی کہ ٹیسٹ کے وقت آپ کے بچے کے خون میں کتنی لیڈ ہے۔ اگر سطح زیادہ ہے تو، آپ کے بچے کو مزید جانچ کی ضرورت ہوگی۔
- اگر آپ کا بچہ دوسری عمر میں خطرے میں ہے تو، اپنے بچے کا ان اوقات میں بھی ٹیسٹ کرائیں۔



کنیکٹیکٹ لیڈ پوائزننگ پریوینشن پروگرام

(860) 509-7299

[www.ct.gov/dph/lead](http://www.ct.gov/dph/lead)