

پیدائش سے پہلے سیسے (Lead) کے خطرے کی زد میں آنے سے بچا جاسکتا ہے

سیسہ والدین سے ان کے نامولود بچے میں منتقل ہو سکتا ہے، لیکن اس سے 100% بچا جا سکتا ہے

ہی زیادہ بڑھ سکتا ہے، بچے کی پیدائش کافی پہلے ہو سکتی ہے، بچے کی نشوونما سست ہو سکتی ہے، یا یہاں تک کہ اسقاط حمل بھی ہو سکتا ہے۔

پیدائش سے پہلے جب بچے سیسے کے خطرے کی زد میں آتے ہیں تو، ان کے دماغ کی نشوونما متاثر ہو سکتی ہے۔ خطرے کی زد میں آنے کے بارے میں اور اپنے اور اپنے بچے دونوں کے سیسے سے محفوظ رہنے کے طریقوں کے بارے میں مزید جانیں۔

سیسے کے خطرے کی تشخیص: آپ کے فراہم کنندہ مخصوص سوالات پوچھ سکتے ہیں جن سے انہیں یہ تعین کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آیا آپ کو سیسے کے خطرے کی زد میں آنے کا جوکھم ہے۔

سیسہ کی زہر آلودگی آپ اور آپ کے نامولود بچے کے لیے حمل کے دوران سنگین مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ سیسے کی زہر آلودگی سے بچانے میں مدد کے لیے یہاں کچھ مؤثر تجاویز دی گئی ہیں:

- کیلشیم سے بھرپور اور آئرن سے بھرپور غذائیں (مثال کے طور پر دودھ، دہی، پھلیاں اور بغیر چربی والا سرخ گوشت) کے ساتھ متوازن غذا کھائیں۔
- غیر غذائی آئٹمز جیسے کہ کلے، مٹی، مٹی کے برتن یا پینٹ کے ٹکڑوں کو نہ کھائیں یا منہ میں نہ ڈالیں۔
- اگر آپ 1978 سے پہلے بنے گھر میں رہتی ہیں تو گھر کے تزئین و آرائش / مرمت ہونے والے حصوں میں جانے سے پرہیز کریں۔ کام کے دوران پیدا ہونے والی دھول میں سیسہ شامل ہو سکتا ہے۔
- ایسے پروڈکٹس کے استعمال سے بچیں جن میں سیسہ کی اعلیٰ سطحیں ہو سکتی ہیں، جیسے کہ کحل، کاجل، سرمہ اور سندور۔
- دوسرے ممالک سے خریدی گئی کینڈیز، مصالحے اور کھانے پینے کی اشیاء کھانے سے پرہیز کریں۔ ان اشیاء میں سیسہ شامل ہو سکتا ہے۔
- کھانا پکانے، پیش کرنے یا اسٹور کرنے کے لیے درآمد شدہ مٹی کے برتنوں اور ڈش استعمال کرنے سے بچیں۔
- ٹکڑے ہوئے پھٹے ہوئے مٹی کے برتنوں کا استعمال نہ کریں۔
- ایسی ملازمتوں یا مشاغل سے پرہیز کریں جن میں سیسے کے خطرے کی زد میں آنا شامل ہو، جیسے کہ پُل کی مرمت؛ گھر کی پینٹنگ یا آرائش کا کام؛ آٹوموٹو یا الیکٹرانکس کی مرمت؛ یا آتشیں اسلحہ، زیورات، مٹی کے برتن یا رنگ دار شیشے کے ساتھ کام کرنا۔
- آپ کے بچے کی پیدائش ہونے پر، اس کی 9 سے 35 ماہ کی عمر تک سال میں ایک بار سیسے کے خطرے کی زد میں آنے کی جانچ کروانی چاہیے۔

مزید معلومات کے لیے www.ct.gov/dph/preventlead ملاحظہ کریں۔

