



एवं  
कार्यक्रम

CTDPH लेड (सीसा)  
स्वास्थ्य वर्धक घर

तथ्य पत्रक

# लेड (सीसा) विषाक्तता रोकथाम

## सीसा कहाँ पाया जाता है?

- **पेंट:** सीसा पेंट में पाया जा सकता है जो 1978 से पहले बनाया गया था। यह पेंट आपके घर की किसी भी पेंट की हुई सतह, जैसे कि दरवाजों, खिड़कियों और बरामदों पर पाया जा सकता है।
- **धूल-मिट्टी:** घर में सीसे वाली धूल-मिट्टी सीसे से पेंट की गई सतहों से आता है जो कि छिल रही एवं उखड़ रही हैं। जब दुबारा पेंट कर रहे हों या पुनः सजावट कर रहे हों, तो पुराने पेंट को सैंड पेपर से रगड़ना और खुरचना सीसे वाली धूल-मिट्टी का कारण बन सकता है।
- **मिट्टी:** पुराना पेंट जो आपके घर के बाहर जमीन पर गिर गया हो, वह भी मिट्टी में सीसा छोड़ सकता है।
- सीसे को अमेरिका से बाहर बने चीनी पत्थर वाले बर्तनों, क्रिस्टल, खाने के डिब्बों, पानी की पाइपों, सोल्डर और फिटिंग्स और कुछ पुराने कॉस्मेटिक्स और घरेलू उपचारों में भी पाया जा सकता है।
- कुछ काम और शौक बच्चों और बालिगों को सीसे की उघाड़ में ला सकते हैं। कुछ उदाहरण हैं पेंटर्स, घर के रीमॉडलर्स, प्लंबर, मैकेनिक, पुल कार्यकर्ता, गहने बनाना, सिरैमिक/मिट्टी के बर्तन या स्टेनड ग्लास, और इनडोर फायरिंग रेंज में जाना।

## क्या आपका बच्चा सीसे से होने वाले विष के जोखिम पर है?

यदि इन प्रश्नों में से किसी का भी उत्तर हाँ है तो आप अपने बच्चे की जांच करवाना चाह सकते हैं, चाहे आपका बच्चा बड़ा ही क्यों न हो।

- क्या आपका बच्चा 1960 से पहले बनी किसी इमारत में रहता है या अक्सर आता-जाता रहता है?
- क्या आपका बच्चा 1978 से पहले बनी किसी इमारत, जिसकी मरम्मत की गई या पुनः निर्माण किया जा रहा है या किया गया था, में रहता है या अक्सर आता-जाता रहता है?
- क्या आपका बच्चा किसी इमारत में रहता है या अक्सर आता-जाता रहता है जिसका पेंट उतर रहा है या छिल रहा है?
- क्या आपका बच्चा किसी एक बालिग व्यक्ति के साथ रहता है या अक्सर आता-जाता रहता है जिसका काम या शौक उसे सीसे के प्रति उघाड़ता है?
- क्या आपका परिवार अमेरिका से बाहर बने बर्तनों में खाना खाता या पानी पीता है?
- क्या आपका परिवार घरेलू नुस्खों का इस्तेमाल करता है?

## कोई बच्चा सीसे की विषाक्तता का शिकार कैसे होता है?

- सीसे की विषाक्तता आम तौर पर तब होती है जब बच्चे ऐसी धूल-मिट्टी निगल (खा) लेते हैं जिसमें सीसा हो। बच्चे सीसे वाले पेंट या मिट्टी को भी खा सकते हैं जिनमें सीसा होता है।

## सीसे शरीर पर कैसे असर करता है?

- शरीर में सीसे की कितनी भी मात्रा हो, सुरक्षित नहीं है। सीसे द्वारा हुआ नुकसान हमेशा के लिए हो सकता है! सीसा मस्तिष्क को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे विकास की समस्याएं, श्रवण शक्ति का हानि और सीखने संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।
- कई बच्चे सीसा विषाक्तता के संकेत नहीं दिखाते हैं। सीसा विषाक्तता के उच्च स्तर के कुछ लक्षण अन्य बचपन की बीमारियों के समान हैं, जैसे कि आम सर्दी-जुकाम या दांत निकलना।

## सीसे शरीर पर कैसे असर करता है? (जारी है)

- यदि कोई गर्भवती महिला सीसे के सम्पर्क में रहती है, तो वह और उसका अजन्मा बच्चा सीसे की विषाक्तता का शिकार हो सकता है। सीसे से बच्चे और उसकी माँ को स्थायी क्षति हो सकती है।

## आप इस जोखिम को कम कैसे कर सकते हैं?

सीसा सुरक्षित तरीके से सभी प्रमुख खतरों को बदलें, ठीक करें या प्रबंधित करें।

### बच्चों को सीसा विषाक्तता होने से रोकने के लिए आप जो कदम उठा सकते हैं:

- बच्चों और गर्भवती महिलाओं को सीसे से होने वाले सभी प्रमुख खतरों से दूर रखें।
- खिड़की की सिलों और खिड़की के जालों को गीले कपड़े से पोंछकर या फर्श को गीले कपड़े से पोंछकर धूल-मिट्टी और पेंट की खुरचन को साफ करें। सूखे कपड़े या वैक्यूम से ना पोंछें क्योंकि इससे सीसे वाली धूल-मिट्टी फैल जाएगी।
- उतरने या छिलने वाले पेंट वाली जगहों को ब्लॉक करें। पेंट उतर रही खिड़कियों का उपयोग न करें।
- अपने बच्चे के बेडरूम या प्ले क्षेत्र को उस कमरे में ले जाएं जिसमें उतरने या छिलने वाला पेंट ना हो।
- प्रवेश द्वार के अंदर और बाहर धोने योग्य मैट रखें।
- घर में आने से पहले लोगों से अपने जूते उतारने को कहें।
- अपने बच्चे को (या पालतू जानवर) गंदगी में न खेलने दें।
- अपने बच्चे के हाथों, खिलौने और पेसीफाइर्स को अक्सर धोएँ और सुखाएँ। खेलने, खाने और सोने से पहले अपने बच्चे के हाथों को धो लें और सुखाएँ।
- पीने, खाना पकाने और फार्मूला बनाने के लिए नल से ठंडे पानी का उपयोग करें। पानी का उपयोग करने से पहले 1-2 मिनट के लिए नल चलने दें।
- अपने बच्चे को खाने के लिए स्वस्थ भोजन और स्नेक्स दें। एक खाली पेट एक भरे पेट से ज्यादा तेज़ी से सीसा ग्रहण करता है।

### वे कदम जो वयस्क अपनी नौकरी या शौक के कारण खुद को या बच्चों को सीसा विषाक्तता होने से रोकने के लिए उठा सकते हैं:

- अपने काम/शौक वाले क्षेत्र में खाना, पीना या धूम्रपान न करें।
- खाने, धूम्रपान या पीने से पहले अपने हाथों और चेहरे को धो लें।
- जब आप सीसे के साथ काम करते हैं तो सुरक्षात्मक कपड़े पहनें (जैसे डिस्पोजेबल दस्ताने, टोपी और जूता कवर)। NIOSH-अनुमोदित श्वासयंत्र का प्रयोग करें।
- कार्य क्षेत्र को छोड़ने से पहले स्नान करें, अपने बालों को धो लें, और साफ कपड़े और जूते पहन लें। आपके कपड़ों पर पड़ी धूल आपके घर और कार को दूषित कर सकती है।
- अपने काम के कपड़े और जूते सील हुए प्लास्टिक बैग में रखें।
- काम के कपड़े को परिवार के कपड़ों के साथ धोने की बजाय एक अलग लोड में धोएं।

## क्या आपके बच्चे को सीसा विषाक्तता का परीक्षण करने की आवश्यकता है?

- हां, सभी बच्चों, लगभग एक और दो साल की आयु वाले, की सीसा विषाक्तता के लिए जांच की जानी चाहिए... यह कानून है!
- रक्त परीक्षण बताएंगे कि परीक्षण के समय आपके बच्चे के रक्त में कितना सीसा है। यदि स्तर अधिक है, तो आपके बच्चे को और परीक्षण की आवश्यकता होगी।
- यदि आपका बच्चा किसी अन्य उम्र पर खतरे में है, तो उस समय भी अपने बच्चे का परीक्षण करवाएँ।

## कनेक्टिकट लीड (सीसा) एवं स्वस्थ घर प्रोग्राम

(860) 509-7299

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





एवं  
कार्यक्रम

CT DPH लेड (सीसा)  
स्वास्थ्य वर्धक घर  
तथ्य पत्रक

# सही भोजन खाना लड़ने में मदद करता है लेड (सीसा) विषाक्तता

सीसा आपके शरीर को इसे लोहा, कैल्शियम या जस्ता समझने के लिए उलझाता है। स्वस्थ भोजन शरीर में रहने वाले सीसे को कम करने में मदद कर सकता है।

अपने बच्चे को दिन भर खाली पेट न रहने दें!

## पांच बुनियादी खाद्य समूह

- ब्रेड, सीरियल और अनाज
- सब्जियाँ
- फल
- दूध और दूध से बने उत्पाद
- मीट, मुर्ग, मछली, बादाम-अखरोट और दालें



## कैल्शियम युक्त भोजन

- दूध
- दही
- चीज़ (सैंक्स के लिए, मैकरौनी और चीज़, पिज्जा, टोरटिलास, सब्जियाँ पकाते समय)
- दूध से बने खाद्य पदार्थ (पुडिंग, सूप, आईसक्रीम, कस्टर्ड)
- सारडीन या कैन वाली सायमन (हड्डियों के साथ)
- हरी सब्जियाँ (केल, कोलाई ग्रींस, ब्रोकली)



## ज़िंक युक्त भोजन

- मुर्गी या टर्की
- लीन मीट
- मछली
- दूध और चीज़
- क्लैम, ओयस्टर, मसल्स, क्रैब
- सूखे बींस और दालें
- अंडे



---

## ज़िंक युक्त भोजन

- लीन लाल मीट, मुर्गी, टर्की और मछली
- आयरन-भरपूर गर्म और ठंडे सीरियल
- क्लैम, ओयस्टर, मसल्स (पास्ता के लिए सूप या सॉस बनाने के लिए डिब्बाबंद का उपयोग करें)
- गहरी हरे पत्तेदार सब्जियां
- सूखे सेम, स्पलिट मटर, और अन्य बीन्स (पिंटो, लाल, नेवी, किडनी, गरबांज़ो)
- अंडे
- सूखे मेवे



सब्जियों, अनाज, सेम, मेवों और अंडे में लोहे को शरीर के लिए और अधिक उपयोग करने योग्य बनाया जा सकता है जब आप उसी भोजन में विटामिन सी उच्च मात्रा में खाते हैं। संतरे, अंगूर, स्ट्रॉबेरी, कैटालूप, हरी मिर्च, फूलगोभी, ब्रोलली और आलू कुछ खाद्य पदार्थ विटामिन सी में उच्च होते हैं।

---

### स्वास्थ्यवर्धक सुझाव:

- खाद्य पदार्थ को तले नहीं। उन्हें सेंके या उबाल लें।
- उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थों को खाने से बचें। जब आप उन्हें खाएँ तो कम मात्रा में खाएँ।
- विटामिन सी आपके शरीर को लोहे को अवशोषित करने में मदद करता है।
- 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को पूरी वसा वाला दूध लेना चाहिए, क्योंकि अब वे फार्मूला या स्तनपान नहीं करते हैं। अधिकतर 2 वर्ष और उससे अधिक आयु वाले बच्चे कम वसा वाला दूध ले सकते हैं। दूध से एलर्जी वाले बच्चों की कैल्शियम की जरूरतों के लिए टोफू, पत्तेदार हरी सब्जियां, सारडिन या डिब्बाबंद सायमन दी जा सकती है।
- छोटे बच्चों को बड़े बच्चों या वयस्कों की तुलना में छोटी सर्विंग्स की आवश्यकता होती है। अधिक सक्रिय लोगों को 5 खाद्य समूहों में से प्रत्येक से बड़ी मात्रा में सर्विंग्स की आवश्यकता होती है।

---

कनेक्टिकट लीड (सीसा) एवं स्वस्थ घर प्रोग्राम

(860) 509-7299

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

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

