सीसा 101
माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए

सीसा क्या है, और सीसा खतरनाक क्यों है?

- सीसा एक अत्यधिक जहरीली धातु है जो पर्यावरण में पाई जाती है।
- **सीसा छोटे बच्चों के लिए विशेष रूप से खतरनाक है।** ऐसा इसलिए है क्योंकि वे अभी भी बढ़ने और विकसित होने की अवस्था में हैं। यह गर्भवती महिलाओं के लिए भी खतरनाक है। यदि एक गर्भवती महिला सीसा के संपर्क में आती है तो यह उससे अजन्मे बच्चे को नुकसान पहुंचा सकता है।
- बच्चों में सीसा विषाक्तता से **बुद्धिमत्ता (आईक्यू) में कमी, अति सक्रियता (एडीएचडी) और विकासात्मक, ध्यान और सीखने की समस्याएं हो सकती हैं।**
- रक्त में सीसे का उच्च स्तर सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, बहरापन और पेट दर्द का कारण बन सकता है।

बच्चे सीसे के संपर्क में कैसे आते हैं?

पेंट	मिट्टी	पानी	उपभोक्ता उत्पाद
1978 से पहले बने घरों में उखड़ने और निकलने वाले पेंट	पुराने घरों से सीसे के गैसोलीन और पेंट मिट्टी में बैठ सकते हैं	पुराने घरों में सीसा पानी में पाया जा सकता है जहां पाइप, नल या सोल्डर में सीसा हो सकता है	कुछ खिलौने, गहने, आयातित मसाले, सौंदर्य प्रसाधन, दवाएं और पुराने विनाइल ब्लाइंड में सीसा पाया जा सकता है

खून में सीसा का कोई सुरक्षित स्तर नहीं है: अपने डॉक्टर से 12 महीने और 24 महीने में अपने बच्चे को उनके खून में सीसा की जांच करने के लिए कहें।

WWW.VDH.VIRGINIA.GOV/LEADSAFE/

VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

मैं अपने बच्चे को सीसे के संपर्क में आने से कैसे रोक सकतासकती हूं?

- गीले-वाइप्स और गीले-मॉप्स से खिड़की की सिल और घर के प्रवेश द्वार के आसपास पोछें।
- बच्चों के हाथ और खिलौने नियमित रूप से धोएं।
- बच्चों को खुली मिट्टी में खेलने न दें। यदि वे खेलते हैं, तो तुरंत उनके हाथ और कपड़े धोएं।
- पानी का उपयोग करने से पहले उसे 60 सेकंड के लिए चलाएं और ठंडे पानी से ही खाना पकाएं।
- पोषक तत्व से भरे भोजन पकाएं, जो कैल्शियम, आयरन और विटामिन सी से समृद्ध हों।
- घर का नवीनीकरण करते समय सीसा सुरक्षित प्रक्रियाओं का उपयोग करें।

वयस्क जिनके काम या जिनके शौक ऐसे हैं जिससे वे सीसा के संपर्क में आ सकते हैं वे:

- घर में प्रवेश करने से पहले जूते ज़रूर उतार दें।
- घर आने के तुरंत बाद अपने हाथ धोएं और कपड़े बदलें।

आपका बच्चा सीसा के संपर्क में आया है या नहीं, ये निर्धारित करने का एकमात्र निश्चित तरीका यह है कि उसके रक्त में सीसा की जांच हो।

यदि आपके बच्चे के रक्त में सीसे की मात्रा कम है **(10 µg/dL से कम)**:

- सीसा के संपर्क मीन आने के संभावित स्रोतों के बारे में जानें।
- सीसा के स्रोतों को हटा दें।
- अपने घर में सीसा-सुरक्षित प्रक्रियाओं को लागू करें।
- अपने डॉक्टर से बात करें कि आपके बच्चे के खून की जांच फिर से कब की जाए।
- अपने परिवार को पौष्टिक भोजन खिलाएं।
- घर में 6 वर्ष से कम उम्र के अन्य बच्चों की जांच करवाएं।

यदि आपके बच्चे के रक्त में सीसा की मात्रा ज़्यादा है **(10 µg/dL या उससे अधिक)**:

- आपके स्थानीय स्वास्थ्य विभाग का एक केस मैनेजर आगे के चरणों पर आपके साथ काम करेगा।
- रक्त में सीसे की अधिक मात्रा के दिशानिर्देशों के बारे में अधिक पढ़ने के लिए लीड सेफ वर्जीनिया वेबसाइट पर जाएं। (www.vdh.virginia.gov/leadsafe/)