سیسہ 101
والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان کے لیے

سیسہ کیا ہوتا ہے، اور سیسہ کیوں خطرناک ہے؟

- سیسہ ایک انتہائی زہریلی دھات ہے جو ماحول میں پائی جاتی ہے۔
- **سیسہ خاص طور پر چھوٹے بچوں کے لئے خطرناک ہے۔** اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ ابھی بڑھتی عمر میں ہوتے ہیں اور نشوونما پا رہے ہوتے ہیں۔ یہ حاملہ خواتین کے لئے بھی خطرناک ہے. اگر کوئی حاملہ خاتون سیسے کے زیر اثر آتی ہے تو یہ نامولود بچے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔
- بچوں میں سیسے کا زہر **کم ذہانت (intelligence quotient, IQ)، زود فعالیت (ADHD) اور نشوونما، توجہ اور سیکھنے کے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔**
- خون میں سیسے کی بلند سطح سر درد، چڑچڑے پن، سماعت کی کمی اور پیٹ میں درد کا سبب بن سکتا ہے۔

بچے سیسے کے زیر اثر کیسے آتے ہیں؟

قابل مصرف مصنوعات	پانی	مٹی	پینٹ
بعض کھلونوں، زیورات، درآمد شدہ مصالحہ جات، کاسمیٹکس، ادویات، اور پرانے وائنل بلائنڈز میں سیسہ شامل ہوسکتا ہے	سیسہ پرانے گھروں کے پانی میں ہو سکتا ہے جہاں پائپ، فکسچر، یا سولڈر میں سیسہ شامل ہو سکتا ہے۔	پرانے گھروں کے ذریعے پٹرول میں شامل سیسہ اور پینٹ مٹی میں بیٹھ سکتے ہیں	1978 سے پہلے تعمیر کیے گئے گھروں کے پینٹ کی اکھڑتی ہوئی پرتیں

خون میں سیسے کی کوئی بھی سطح محفوظ نہیں: اپنے ڈاکٹر سے تقاضہ کریں کہ وہ خون میں سیسے کی جانچ کے لیے، 12 ماہ اور 24 ماہ کی عمر میں آپ کے بچے کے خون کا ٹیسٹ کرے۔

WWW.VDH.VIRGINIA.GOV/LEADSAFE/

VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

میں اپنے بچے کو سیسے کے زیر اثر آنے سے کیسے بچا سکتا سکتی ہوں؟

- گھر کے داخلی دروازوں اور کھڑکی کی سلوں کو گیلے وائپس اور گیلے پوچھے سے صاف کریں۔
- بچوں کے ہاتھوں اور کھلونوں کو باقاعدگی سے دھوئیں۔
- بچوں کو براہِ راست مٹی میں مت کھیلنے دیں۔ اگر وہ ایسا کرتے ہیں تو فوری طور پر ان کے ہاتھ اور کپڑے دھوئیں۔
- پانی کو استعمال کرنے سے قبل 60 سیکنڈز تک بہائیں اور صرف ٹھنڈے پانی سے کھانا پکائیں۔
- غذائیت سے بھرپور کھانا پکائیں جس میں کیلشیم، آئرن اور وٹامن C زائد مقدار میں ہو۔
- گھر کی تزئین و آرائش میں سیسے سے بچاؤ کے طریقے استعمال کریں۔

ایسے بالغ افراد جو کوئی ایسا کام کرتے ہیں یا مشغلہ رکھتے ہیں کہ جس کے سبب وہ سیسہ کے زیر اثر آ سکتے ہیں، تو انہیں چاہیئے کہ وہ:

- گھر میں داخل ہونے سے پہلے اپنے جوتے اتار دیں۔
- گھر آنے کے بعد فوری طور پر اپنے ہاتھ دھوئیں اور اپنے کپڑے تبدیل کریں۔

خون کا ٹیسٹ ہی وہ واحد یقینی طریقہ ہے کہ جو یہ تعین کر سکتا ہے کہ آیا آپ کا بچہ سیسہ کے زیر اثر آیا ہے یا نہیں۔

اگر آپ کے بچے کے خون میں سیسے کی سطح کم ہے **(10 µg/dL سے کم):**

- سیسے کے زیر اثر ہونے کے ممکنہ ذرائع کے بارے میں جانیں۔
- سیسے کے ذرائع کو ہٹا دیں۔
- اپنے گھر میں سیسے سے بچاؤ کے طریقوں کا طلاق کریں۔
- اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں گفتگو کریں کہ آپ کے بچے کے خون کی دوبارہ جانچ کب کروائی جائے۔
- اپنے خاندان کو غذائیت سے بھرپور غذائیں کھلائیں۔
- گھر میں 6 سال سے کم عمر کے دیگر بچوں کا ٹیسٹ کروائیں۔

اگر آپ کے بچے کے خون میں سیسے کی بلند سطح ہے **(10 µg/dL یا اس سے زیادہ):**

- آپ کے مقامی محکمہ صحت کا ایک کیس مینیجر اگلے مراحل پر آپ کے ساتھ کام کرے گا۔
- خون میں سیسے کی بلند سطح کے بارے میں ہدایات کے بارے میں مزید پڑھنے کے لیے لیڈ سیف ورجینیا کی ویب سائٹ پر جائیں۔ (/www.vdh.virginia.gov/leadsafe)