

अपने परिवार की सुरक्षा करें

अपने बच्चे की देखभाल करना

- अपने बच्चे को पुराने तथा उखड़ते पेंट से दूर रखें
- अपने बच्चे के हाथों तथा खिलौनों को अक्सर धोएं
- अपने बच्चे को प्रतिदिन स्वास्थ्यकर भोजन एवं सैक्स खिलाएं तथा अपने बच्चे को मिठाइयां देने से बचें

आपके घर के अंदर और बाहर

- अपने घर को साफ एवं धूल- मुक्त रखें
- जब तक इसकी जांच न की गयी हो तथा उसमें सीसा न हो, तब तक पेंट को सैंड, ड्राई स्क्रैप, पॉवर वाश या सैंडब्लास्ट न करें
- जहां आपका बच्चा खेलता है, वहां की खुली गंदगी को ढक दें
- अंदर जाने से पहले जूते उतार दें या डोरमैट पर पोछ दें
- यदि आप सीसे के साथ काम करते हों, तो कार में बैठने से पहले या घर जाने से पहले काम करने के कपड़े और जूते बदल दें, तथा धो लें या नहा लें

जो चीजें आप खरीदते एवं प्रयोग करते हैं

- ऐसे डिशेज एवं बर्तनों का प्रयोग करने से बचें जो पुराने, घिसे, या पुरातन हों, डिस्काउंट मार्केट या फ्ली मार्केट के हों, क्रिस्टल के बने हों, हाथ से बने हों या यूएसए के बाहर बने हों जब तक कि उनकी जांच न की गयी हो तथा उसमें सीसा न हो।
- अज़ारकॉन, ग्रेटा या पे-लू-आह (pay-loo-ah) जैसे उपचारों का प्रयोग न करें। कुछ आयुर्वेदिक उपचारों, पारंपरिक चायनीज उपचारों, तथा अन्य उपचारों में भी सीसा हो सकता है। किसी भी उपचार का प्रयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें।
- काजल, सुरमा जैसे कुछ पारंपरिक मेकअप में सीसा पाया गया है।
- परिवार एवं मित्रों द्वारा यूएसए के बाहर से लाए गए भोजन तथा चापुलाइंस और हल्दी जैसे चटख रंग के मसालों से परहेज करें।
- अपने बच्चे को आभूषणों, फिशिंग सिंकर्स, या गोलियों या गोलियों के खोल से न खेलने दें या मुंह में न डालने दें।



क्या आपके घर में या उसके आसपास सीसा है?

सीसा आपके घर के अंदर और बाहर कई स्थानों पर पाया जा सकता है।

सीसा आपके बच्चे को नुकसान पहुंचा सकता है। सीसा बच्चे के दिमाग को नुकसान पहुंचा सकता है। सीसा-विषाक्तता से बच्चों को सीखने, ध्यान देने या व्यवहार करने में कठिनाई हो सकती है। सीसा-विषाक्तता वाले अधिकांश बच्चे बीमार नहीं दिखते या बीमार जैसी हरकतें नहीं करते।

अपने बच्चे के डॉक्टर से सीसे की जांच के लिए कहें। आपके बच्चे को सीसा- विषाक्तता है या नहीं, इसे जानने का एकमात्र तरीका आपके बच्चे की सीसे के लिए रक्त की जांच कराना है।

अधिकांश बच्चों की 1 और 2 वर्ष की उम्र में जांच की जाती है। 2 साल के ऊपर के कुछ बच्चों को भी जांच कराने की जरूरत होती है।

अधिक जानकारी के लिए www.cdph.ca.gov/programs/clppb पर जाएं, अपने स्थानीय बाल सीसा- विषाक्तता रोकथाम कार्यक्रम (Childhood Lead Poisoning Prevention Program) को कॉल करें:



आप सीसा पा सकते हैं...



उखड़ते पेंट में



अज़ारकॉन, ग्रेटा या पे- लू- आह (pay-loo-ah) जैसे उपचारों में



काम के बाद आपके बालों, त्वचा, जूतों, तथा कपड़ों पर



गोलियों तथा फिशिंग सिंकर्स में



कुछ खिलौनों में



कुछ आभूषणों में
www.dtsc.ca.gov/Toxic-Jewelry-Samples.cfm



कुछ कैंडीज में
www.cdph.ca.gov/data/Documents/fdbLiCLiC07.pdf



खुली धूल में



पारंपरिक मेकअप, जैसे काजल, सुरमा या सिंदूर में



कुछ डिशेज एवं बर्तनों में



घर की धूल में



यूएसए के बाहर के भोजन एवं चटख रंग के मसालों में