

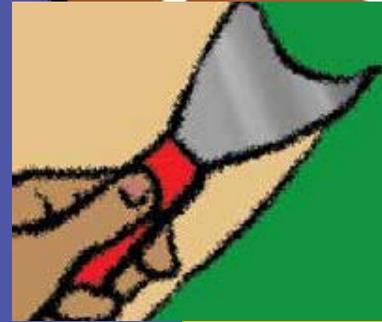
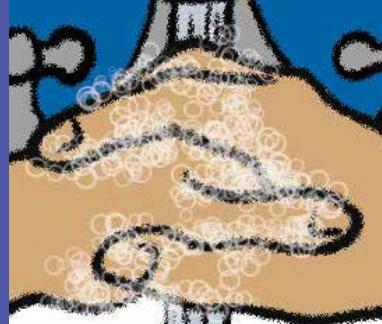
# کیا آپ کے گھر کے اندر یا اس کے اطراف میں سیسہ موجود ہے؟

سیسہ آپ کے گھر کے اندر اور باہر مختلف جگہوں میں پایا جا سکتا ہے۔

سیسہ آپ کے بچے / کی بچی کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ سیسہ بچہ/بچی کے دماغ کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ سیسے سے ہونے والی زہر آلودگی بچوں کے سیکھنے، توجہ دینے اور رویے کو دشوار بنا سکتی ہے۔ ایسے بیشتر بچے جو سیسے سے ہونے والی زہر آلودگی کے شکار ہوتے ہیں بیمار نظر نہیں آتے، نہ ہی وہ بیماروں جیسی حرکت کرتے ہیں۔

اپنے بچے/اپنی بچی کے ڈاکٹر سے سیسے کی جانچ سے متعلق دریافت کریں۔ اس بات کو جاننے کا واحد طریقہ کہ آیا آپ کے بچے یا بچی کے جسم میں سیسہ موجود ہے، یہ ہے کہ سیسے کے لئے آپ کے بچے/کی بچی کی خون کی ایک جانچ کرائی جائے۔

1 اور 2 سال کی عمر میں اکثر بچوں کی جانچ کی جاتی ہے۔ 2 سال سے زیادہ عمر کے کچھ بچوں کی بھی جانچ کرانے کی ضرورت ہوتی ہے۔



## اپنے کنبہ کی حفاظت کریں

اپنے بچے/اپنی بچی کا خیال رکھنا

- اپنے بچے کو پرانے یا جھڑتے پینٹ سے دور رکھیں
- اپنے بچے/اپنی بچی کے ہاتھوں اور کھلونوں کو کثرت سے دھوئیں
- اپنے بچے/اپنی بچی کو روزانہ صحت بخش کھانے اور اسنیکس کھلائیں اور اپنے بچے/اپنی بچی کو مٹھائیاں دینے سے اجتناب کریں

آپ کے گھر کے اندر اور باہر

- اپنے گھر کو صاف ستھرا اور گرد و غبار سے پاک رکھیں
- پینٹ کو ہر گز نہ جھاڑیں، نہ سوکھی حالت میں اکھاڑیں، نہ پاور واش کریں یا نہ ہی ریت اڑائیں یہاں تک کہ اس بات کی جانچ ہو گئی ہو کہ اس میں سیسہ موجود نہیں ہے
- باہر اس جگہ پر ننگی دھول کو ڈھک دیں جہاں پر آپ کا بچہ کھیلتا/کی بچی کھیلتی ہے
- اندر داخل ہونے سے پہلے جوتے اتار لیں یا انہیں پاپوش پر رگڑ کر صاف کر لیں
- اگر آپ سیسے والی چیزوں کے ساتھ کام کرتے ہیں تو کام کے کپڑے اور جوتے تبدیل کر لیں، اور کار میں داخل ہونے یا گھر جانے سے قبل ہاتھ منہ دھو لیں یا غسل کر لیں

وہ چیزیں جو آپ خریدتے اور استعمال کرتے ہیں

- ایسی ڈشوں اور برتنوں کے استعمال سے اجتناب کریں جو پرانے ہوں، ٹوٹے ہوئے ہوں، یا یادگاری ہوں، جنہیں ڈسکاؤنٹ مارکیٹ یا کباڑی بازار سے حاصل کیا گیا ہو، جو کرسٹل کے بنے ہوں، ہاتھ کے بنے ہوں یا امریکہ کے باہر تیار کئے گئے ہوں، سوائے اس کے کہ ان کی جانچ کی گئی ہو اور اس میں سیسہ نہ ملا ہو۔
- ازرکان، گریٹا، یا پے-لو-آہ جیسے علاج معالجے استعمال نہ کریں۔ بعض آیورویدی علاج معالجوں، روایتی چینی علاج معالجوں اور دیگر علاج معالجوں میں بھی سیسہ موجود ہو سکتا ہے۔ کوئی بھی علاج معالجہ استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔
- بعض روایتی میک اپ، جیسے کاجل یا سرمہ، میں سیسہ پایا گیا ہے۔
- ٹڈیوں اور ہلدی جیسی غذاؤں اور گہرے رنگ والے ایسے مصالحہ جات سے اجتناب کریں، جنہیں کنبہ اور احباب کے ذریعہ امریکہ کے باہر سے لایا گیا ہو۔
- اپنے بچے/اپنی بچی کو زیورات، ماہی گیری کے کائٹوں، یا چھروں یا چھروں کے خول سے کھیلنے یا انہیں منہ میں نہ رکھنے دیں۔

مزید معلومات کے لئے [www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb) پر جائیں، یا اپنے مقامی بچپن میں سیسے

کی زہر آلودگی کی روک تھام کے پروگرام کو کال کریں:

# آپ سیسہ درج ذیل چیزوں میں پا سکتے ہیں...



چہروں اور ماہی گیری کے کانٹوں میں



آپ کے بال، جلد، جوتوں، اور کام کے بعد کپڑوں میں



ازرکان، گریٹا یا پے-لو-آہ جیسے علاج معالجوں میں



جھڑتے پینٹ میں



کھلی ہوئی دھول میں



بعض کنڈیز میں

[www.cdph.ca.gov/Programs/CEH/DFDCS/Pages/FDBPrograms/FoodSafetyProgram/LeadInCandy.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CEH/DFDCS/Pages/FDBPrograms/FoodSafetyProgram/LeadInCandy.aspx)



بعض زیورات میں

<https://dtsc.ca.gov/toxics-in-products/lead-in-jewelry/>



کچھ کھلونوں میں



کھانوں اور امریکہ کے باہر سے درآمد شدہ گہرے رنگ والے مصالحہ جات میں



گھریلو گرد وغبار میں



بعض ڈشوں اور برتنوں میں



کاجل، سرمہ، یا سندور جیسے روایتی میک اپ میں