अपने घर में या घर के आसपास देखें कि कहीं पर सीसा तो नहीं है

शायद आपको सीसा दिखाई न दे, लेकिन ये आपके घर के अंदर और बाहर कई जगहों पर हो सकता है। सीसा आपके बच्चे को कई तरह से नुकसान पहुंचा सकता है। ज्यादातर बच्चे, जिनके अंदर सीसे का जहर चला जाता है, बीमार नहीं दिखते या बीमार जैसा महसूस नहीं करते। क्या आपके घर में या घर के आसपास सीसे के इन संभावी स्रोतों में से कोई भी है? देखने के लिए नीचे दी गई सूची का प्रयोग करें:

पेंट

☐ बच्चों को उखड़े या छिले हुए पेंट से दूर रखें।

माना जाता है कि 1978 से पहले के बने घरों में सीसा-आधारित पेंट होता है, जो छिलकर या उखड़कर धूल बन सकता है। बच्चे पेंट के टुकड़े खा सकते हैं या उनके खिलौनों पर धूल लग सकती है।

धूल

☐ धूल को हवा में फैलने से रोकने के लिए सफाई करते समय सतहों को गीले पोंछे से साफ करें।

सीसे की धूल, सीसा पेंट से या औद्योगिक स्थलों या विमान ईंधन से होने वाले सीसा वायु प्रदूषण से आपके घर में जमा हो सकती है। अगर कोई नौकरी या शौक के तौर पर सीसे के साथ काम करता है, तो भी ये आपके घर में आ सकती है।

मिट्टी

☐ बार-बार अपने बच्चे के हाथ धोते रहें और नंगी मिट्टी को पौधों, घास, छाल या बजरी से ढक दें।

सीसा कई पर्यावरणीय स्रोतों से मिट्टी में आ सकता है। यदि बच्चे धूल में खेलते हैं, तो सीसे की धूल उनके हाथों पर लग सकती है।

पानी

☐ पानी में से सीसे को हटाने के लिए बने फिल्टर का प्रयोग करने पर विचार करें।

☐ पीने के लिए, खाना बनाने के लिए, बच्चों का फॉर्मूला दूध बनाने के लिए ठंडे पानी का प्रयोग करें।

कुछ घरों में पाइपों और फिटिंग्स में सीसा हो सकता है, जो आपके पानी में जा सकता है। अधिक जानकारी के लिए अपनी पानी की सेवा देने वाली एजेंसी से संपर्क करें।

पारंपरिक सौंदर्य प्रसाधन और उपचार

☐ पारंपरिक मेकअप, पाउडर या उपचारों का प्रयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें, जैसे: कोहल, सुरमा, सिंदूर, अज़रकॉन, ग्रेटा और पे-लू-आ।

कुछ खाद्य पदार्थ और मसाले

☐ ऐसे इम्पॉर्टेड खाद्य पदार्थों और मसालों से बचें, जिनमें सीसा हो सकता है, जैसे चापुलीनेस (सूखे झींगे), सूखी मिर्च, इमली और हल्दी।

फिशिंग सिंकर और गोलियां

☐ अपने बच्चे को सीसे के फिशिंग सिंकर्स या सीसे की गोलियों और गोली या कारतूस के खोलों से दूर रखें।

मिट्टी के बर्तन और खाना पकाने के बर्तन

☐ ऐसे बर्तनों का प्रयोग करने से बचें, जो टूटे हुए हों, हाथ से बने हों या अमेरिका से बाहर के हों, जब तक कि सीसे के लिए उनकी जांच न की गई हो।

CDPH California Department of Public Health

अधिक जानकारी के लिए, go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids पर जाएं या इनसे संपर्क करें:

दिसम्बर 2024 • © 2024, कैलिफोर्निया जन स्वास्थ्य विभाग