

সীসা থেকে সাবধান থাকুন

ধর্মীয় ও আনুষ্ঠানিক সামগ্রী এবং প্রসাধনসামগ্রী

বিদেশ থেকে আমদানিকৃত নির্দিষ্ট কিছু প্রসাধনসামগ্রী, বেবি পাউডার, পাউডার ডিওডোরেন্ট এবং ধর্মীয় বা আনুষ্ঠানিক গুঁড়াতে সীসা থাকতে পারে। এই পণ্যগুলি বিভিন্ন রঙের হয়ে থাকে এবং প্রসাধনসামগ্রীর রং গাঢ় বা উজ্জ্বল করতে সীসা ব্যবহার করা হতে পারে।



সীসা এবং আপনার স্বাস্থ্য

প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের জন্য সীসার বিষক্রিয়া অত্যন্ত বিপজ্জনক। সীসা শরীরে প্রবেশ করার পর, এটি আজীবনের জন্য মস্তিষ্কের ক্ষতি, স্থায়ী আঘাত এবং প্রতিবন্ধকতা তৈরি করতে পারে। সীসার কোনো নিরাপদ মাত্রা নেই। সীসার বিষক্রিয়ায় আক্রান্ত অনেক ব্যক্তিই অসুস্থ বোধ করেন না। আপনার শরীরে সীসার মাত্রা বেশি আছে কিনা তা জানার একমাত্র উপায় হলো রক্তে সীসার মাত্রার পরীক্ষা করানো।

জেনে-বুঝে সঠিক সিদ্ধান্ত নিন

আপনার ধর্ম, পরম্পরা এবং সংস্কৃতি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সীসা থাকতে পারে এমন পণ্যের দৈনন্দিন ব্যবহার এড়িয়ে চলুন। সীসার বিষক্রিয়ার ঝুঁকি কমাতে ধর্মীয় বা আনুষ্ঠানিক গুঁড়া কেবল বিশেষ অনুষ্ঠানাদিতেই ব্যবহার করুন।



যেসব পণ্যে সীসা থাকে

- চোখের প্রসাধনসামগ্রী (কোহ্লু, কাজল, আল-কাহাল, সুরমা, তিরো, তোজালি এবং কোয়ালি)
- ধর্মীয় ও আনুষ্ঠানিক গুঁড়া (সিঁদুর, কুমকুম, টিক্কা এবং হোলির রং)
- লেড অ্যাসিটেটযুক্ত চুলের ডাই বা রং
- হেনা
- এশিয়া ও ল্যাটিন আমেরিকার বেবি পাউডার এবং হাইজিন ডিওডোরেন্ট পাউডার (লিতারজিরিও, হংদান এবং লুয়াংদান)



ব্যবহারের বা কেনার সময়

- **সীসামুক্ত** (lead-free) লেবেলযুক্ত পণ্যগুলি খুঁজুন।
- মোড়কহীন এবং লেবেল ছাড়া পণ্য এড়িয়ে চলুন।
- এশিয়া ও ল্যাটিন আমেরিকার লাল, কমলা, তামাটে বা হলুদ রঙের গুঁড়া ব্যবহার এড়িয়ে চলুন। এগুলিতে সীসার গুঁড়া মিশানো থাকতে পারে। সলিড ডিওডোরেন্ট ব্যবহারের বিষয়টি বিবেচনা করুন।
- নির্দিষ্ট স্থানে সাবধানে পাউডার ও মেকআপ লাগান। এই পণ্যগুলি যাতে চোখ, নাক ও মুখে না যায় সেটি খেয়াল রাখুন। মাত্রাতিরিক্ত ব্যবহারে বাতাসে সীসার ধূলা তৈরি হতে পারে।
- ব্যবহারের পর হালকা গরম পানি ও সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।
- আপনি যদি সীসায়ুক্ত পণ্য ব্যবহার করে থাকেন, তবে রক্তে সীসার মাত্রার পরীক্ষার বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।



আরও জানুন

health.ny.gov/leadsources



Department
of Health