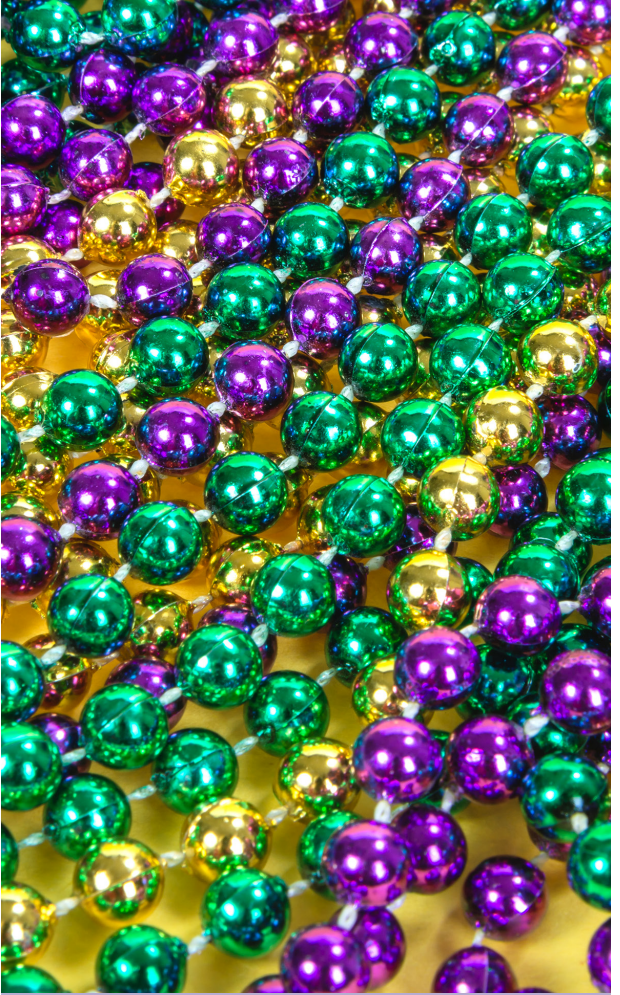


সীসা থেকে সাবধান থাকুন

গয়না, ধর্মীয় সামগ্রী এবং
স্মারক বস্তু



অন্যান্য দেশে তৈরি নির্দিষ্ট কিছু গয়না, ধর্মীয় সামগ্রী, খেলনা এবং স্মারকচিহ্নে সীসা থাকতে পারে। এই পণ্যগুলি থেকে সীসার বিষক্রিয়ার ঝুঁকি কীভাবে কমানো যায় তা জানুন।

সীসা এবং 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 রক্ত পরীক্ষা করানো।



জেনে-বুঝে সঠিক সিদ্ধান্ত নিন

আপনার ধর্ম, পরম্পরা এবং সংস্কৃতি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বিশেষ অনুষ্ঠানাদিতেই কেবল এই সামগ্রীগুলি ব্যবহার করুন। সীসায়ুক্ত পণ্যের দৈনন্দিন ব্যবহার আপনার সীসার বিষক্রিয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।





যেসব পণ্যে সীসা থাকে

গয়না

- ধাতব গলার হার, কানের দুল, ব্রেসলেট এবং চার্ম
- উজ্জ্বল রঙের বা রং করা ববি পিন, হেয়ার ক্লিপ, কানের দুল এবং ব্রেসলেট
- প্লাস্টিকের হেডব্যান্ড এবং পুঁতির মালা
- রাইনস্টোন ও ক্রিস্টালের গয়না
- পুরোনো দিনের দুশ্প্রাপ্য ও হাতে তৈরি ধাতব গয়না

ধর্মীয় সামগ্রী এবং প্রতিকৃতি

- ধাতব তাবিজ ও রক্ষাকবচ (শিশা, তাবিজ, তাউইজ, মুসকা এবং তা'উইয), ক্রস পেন্ডেন্ট, এবং পিউটার, পিতল ও টিনের তৈরি প্রতিকৃতি।

খেলনা এবং স্মারক বস্তু

- অন্যান্য দেশে তৈরি উজ্জ্বল রঙের প্লাস্টিকের ও রং করা খেলনা এবং স্মারকচিহ্ন, যেমন মারাকাস, মাটির জিনিসপত্র এবং কারুকায়ময় রং করা সামগ্রী।



ব্যবহারের বা কেনার সময়

ধাতব, রং করা ও প্লাস্টিকের পণ্যগুলিকে আরও উজ্জ্বল, ভারী এবং টেকসই করার জন্য প্রায়শই সীসা ব্যবহার করা হয়।

- **সীসামুক্ত** (lead-free) লেবেলযুক্ত পণ্যগুলি খুঁজুন।
- মোড়কহীন বা লেবেল ছাড়া পণ্য কেনা এড়িয়ে চলুন।
- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে তৈরি পণ্য কিনুন। চীন, ভারত এবং মেক্সিকোতে তৈরি ইমিটেশনের গয়না এড়িয়ে চলুন।
- আপনার কাছে সীসা মিলিত গুরুত্বপূর্ণ কোনো সামগ্রী থাকলে, সীসার বিষক্রিয়ার ঝুঁকি কমাতে সেগুলি কেবল বিশেষ অনুষ্ঠানাদিতেই ব্যবহার করুন।
- সামগ্রীগুলি চোখ, নাক ও মুখ থেকে দূরে সরিয়ে রাখুন। শিশুদের থেকে ইমিটেশনের গয়না দূরে সরিয়ে রাখুন।
- শিশুদের জন্য মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে তৈরি ও বয়সোপযোগী খেলনা এবং গয়না বেছে নিন। অনিরাপদ গয়না এবং খেলনা সম্পর্কে জানতে cpsc.gov দেখুন।
- এই সামগ্রীগুলি ব্যবহারের পর সাবান ও পানি 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