



**সীসা থেকে সাবধান থাকুন**

**পুরোনো দিনের দুঃপ্রাপ্য  
সামগ্রী এবং সংগ্রহযোগ্য বস্তু**



পুরোনো দিনের দুঃপ্রাপ্য সামগ্রী এবং  
সংগ্রহযোগ্য বস্তু যেমন আসবাবপত্র,  
খেলনা, সিরামিক এবং কাচের  
বাসনপত্রে সীসা থাকতে পারে। সীসার  
বিষক্রিয়ার ঝুঁকি কমাতে পদক্ষেপ নিন।

## 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।



## সিরামিক এবং কাচের বাসনপত্র

আপনার পুরোনো সিরামিক এবং কাচের বাসনপত্রগুলি কেবল সাজসজ্জার জন্য ব্যবহার করুন অথবা বিশেষ অনুষ্ঠানাদির জন্য রাখুন। খাবার বা পানীয়ের জন্য এগুলি প্রতিদিন ব্যবহার করলে সীসার বিষক্রিয়ার ঝুঁকি বাড়ে:

- পুরোনো দিনের দুঃপ্রাপ্য সিরামিক, চীনামাটি এবং মাটির থালাবাসন
- ধাতব থালাবাসন এবং অ্যালুমিনিয়ামের রান্নার বাসনপত্র
- পুরোনো দিনের দুঃপ্রাপ্য ক্রিস্টালের কাচের বাসনপত্র এবং ডিক্যান্টার
- নকশাদার বা উজ্জ্বল রঙের থালাবাসন অথবা গ্লাস
- হাতে তৈরি মাটির জিনিসপত্র
- ক্ষতিগ্রস্ত বা ক্ষয়প্রাপ্ত সিরামিক
- উঁচু বা ক্ষয় হয়ে যাওয়া নকশাযুক্ত থালাবাসন এবং গ্লাস



## সংগ্রহযোগ্য বস্তু

পুরোনো দিনের দুঃপ্রাপ্য সামগ্রীতে সীসায়ুক্ত পেইন্ট থাকতে পারে। কাচের জিনিসপত্র সীসা দিয়ে রং করা বা ঝালাই দেওয়া (জোড়া লাগাতে) হতো। পুরোনো বইয়ে প্রায়শই লাল, কমলা এবং হলুদ রঙের সীসাভিত্তিক কালি ও পেইন্ট ব্যবহার করা হতো, যেগুলির মধ্যে বিষাক্ত সীসা থাকে। এছাড়া পিতল, টিন এবং পিউটারের মতো অন্যান্য ধাতুর সাথেও সীসা মিশানো হতো।

### হাত ধুয়ে নিন এবং শিশুদের দূরে রাখুন

এসব জিনিস স্পর্শ করার পর মুখে হাত দিলে আপনার শরীরে সীসা প্রবেশ করতে পারে:

- পুরোনো রং করা আসবাবপত্র, খেলনা এবং সংগ্রহযোগ্য বস্তু
- ধাতব প্রতিকৃতি, খেলনা, গয়না, চাবি এবং হার্ডওয়্যার সংক্রান্ত সামগ্রী
- কাচের ল্যাম্পশেড, স্টেইনড গ্লাস এবং ক্রিস্টালের কাচের বাসনপত্র
- পুরোনো চামড়া বা কাপড়ে বাঁধাই করা বই

## সংস্কার/পুনরুদ্ধার

- ধরে নিন যে 1978 সালের আগে তৈরি যেকোনো কিছুতেই সীসায়ুক্ত পেইন্ট রয়েছে এবং তা থেকে সীসার ধুলা তৈরি হতে পারে।
- পুরোনো জিনিস ঘষাঘষি করলে বা শিরীষ কাগজ দিয়ে ঘষলে বাতাসে ক্ষতিকর পরিমাণে সীসার ধুলা ছড়িয়ে পড়তে পারে।
- সম্ভব হলে বাড়ির মেরামতের কাজের জন্য সীসা সংক্রান্ত কর্মে প্রত্যয়িত ঠিকাদার নিয়োগ করুন।



# যারা নিজের কাজ নিজে করেন (DIY কর্মী)

1978 সালের আগে নির্মিত বাড়িঘর মেরামতের কাজ নিরাপদে সম্পন্ন করতে **সংস্কার, মেরামত এবং রং করার (renovation, repair, and painting, RRP)** প্রশিক্ষণ নিন।

- সম্ভব হলে বাইরে কাজ করুন।
- ঘরের ভেতর কাজ করার সময় শুধুমাত্র কাজের জন্য একটি নির্দিষ্ট স্থান আলাদা করে নিন। বাইরের দিকে মুখ করা জানালা ও দরজাগুলি খুলে দিন। প্লাস্টিকের শিট ব্যবহার করে ভবনের অন্যান্য অংশ থেকে ওই ঘরটি সম্পূর্ণ আলাদা করে বন্ধভাবে রাখুন। সারা ঘরে যাতে সীসার ধূলা ছড়িয়ে না পড়ে সেজন্য সমস্ত বাতাস চলাচলের পথ বন্ধ করে দিন।
- মুখে শক্তভাবে আঁটসাঁট হওয়া N95 মাস্ক বা রেসপিরেটর এবং গ্লাভস পরুন।
- সীসার ধূলা কমাতে নিয়মিত কাজের জায়গা ভেজা কাপড় দিয়ে মুছুন এবং মপ দিয়ে পরিষ্কার করুন। পরিষ্কার করার জন্য কখনোই কমপ্রেসড এয়ার বা শুকনো ঝাড়ু ব্যবহার করবেন না।
- খাওয়ার, পান করার, ধূমপান করার বা প্রসাধনসামগ্রী ব্যবহারের আগে আপনার হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিন।

**কাজের জায়গা থেকে যেন সীসার ধূলা বাইরে না ছড়ায় সেটি খেয়াল রাখুন।**

- আপনার কাজের পোশাক ও জুতা বদলে ফেলুন। এগুলি আপনার দৈনন্দিনের পোশাকের থেকে আলাদা করে ধুয়ে নিন।
- কাজ শেষ করার পর যত দ্রুত সম্ভব স্নান করে নিন।

আপনি যদি পুরোনো দিনের দুষ্প্রাপ্য সামগ্রী সংগ্রহ করেন, ব্যবহার করেন, সংস্কার করেন অথবা পুরোনো বাড়ি মেরামত করেন, তবে রক্তে সীসার মাত্রার পরীক্ষার বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

**আরও জানুন**

[health.ny.gov/leadsources](https://health.ny.gov/leadsources)



Department  
of Health