سیسے سے ہوشیار رہیں

نوادرات اور جمع کرنے والی اشیاء

نوادرات اور جمع کرنے والی اشیاء جیسے فرنیچر، کھلونے، سیرامکس، اور شیشے کے برتنوں میں سیسہ ہو سکتا ہے۔ سیسے کے زہر کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ضروری اقدامات کریں۔

سیسہ اور صحت

سیسے کا زہر بڑوں اور بچوں کے لیے انتہائی خطرناک ہے۔ جسم میں داخل ہونے کے بعد، سیسہ عمر بھر کے دماغی نقصان، مستقل چوٹوں، اور معذوری کا سبب بن سکتا ہے۔ سیسے کی کوئی بھی سطح محفوظ نہیں ہے۔ سیسے کے زہر سے متاثرہ بہت سے لوگ خود کو بیمار محسوس نہیں کرتے۔ خون کا ٹیسٹ ہی وہ واحد طریقہ ہے جس سے یہ معلوم کیا جا سکتا ہے کہ آیا آپ کے جسم میں سیسے کی مقدار زیادہ ہے۔

سیرامکس اور شیشے کے برتن

اپنے پرانے سیرامکس اور شیشے کے برتنوں کو سجاوٹ کے لیے استعمال کریں یا انہیں خاص مواقع کے لیے سنبھال کر رکھیں۔ کھانے پینے کے لیے روزانہ ان کا استعمال سیسے کے زہر کا خطرہ بڑھا دیتا ہے:

- پرانے سیرامک، چینی کے اور مٹی کے برتن
- دھاتی برتن اور ایلومینیم کے کھانا پکانے کے برتن
- پرانے کرسٹل کے شیشے کے برتن اور صراحیاں (ڈیکینٹرز)
- نقش و نگار والے یا شوخ رنگوں کے برتن یا گلاس
- ہاتھ سے بنے مٹی کے برتن
- خراب یا گھسے ہوئے سیرامکس
- ابھرے ہوئے یا گھسے ہوئے ڈیزائن والے برتن اور گلاس

جمع کرنے والی اشیاء

پرانی نوادرات پر سیسے والا پینٹ پایا جا سکتا ہے۔ شیشے کی اشیاء کو سیسے سے رنگا جاتا تھا یا سیسے سے جوڑا (ٹانکا لگایا) جاتا تھا۔ پرانی کتابوں کو اکثر سرخ، نارنجی، اور زرد رنگ کی سیسے والی سیاہی اور پینٹ سے رنگا جاتا تھا جن میں زہریلا سیسہ شامل ہوتا ہے۔ سیسے کو پیتل، ٹن، اور پیوٹر جیسی دیگر دھاتوں میں بھی ملایا جاتا تھا۔

ہاتھ دھوئیں اور بچوں کو دور رکھیں

ان اشیاء کو چھونے اور ہاتھوں کو منہ پر لگانے سے سیسہ آپ کے جسم میں داخل ہو سکتا ہے:

- پرانا پینٹ شدہ فرنیچر، کھلونے، اور جمع کرنے والی اشیاء
- دھاتی مجسمے، کھلونے، زیورات، چابیاں، اور ہارڈویئر
- شیشے کے لیمپ شیڈز، سٹینڈ گلاس، اور کرسٹل کے برتن
- چمڑے یا کپڑے کی جلد والی پرانی کتابیں

بحالی کا کام

- یہ فرض کر لیں کہ 1978 سے پہلے تیار کردہ کسی بھی چیز میں سیسے والا پینٹ موجود ہے اور اس سے سیسے کی دھول پیدا ہو سکتی ہے۔
- پرانی اشیاء کو کھرچنے یا ریگ مال لگانے سے ہوا میں نقصان دہ مقدار میں سیسے کی دھول پھیل سکتی ہے۔
- جہاں تک ممکن ہو، گھر کی مرمت کے لیے سیسے سے تحفظ کے تصدیق شدہ ٹھیکیدار کی خدمات حاصل کریں۔

خود مرمت کرنے والے افراد

1978 سے پہلے تعمیر شدہ گھروں کی مرمت کے دوران محفوظ طریقے سے کام کرنے کے لیے **تزئین و آرائش، مرمت، اور پینٹنگ (renovation, repair, and painting, RRP)** کی تربیت حاصل کریں۔

- جب ممکن ہو کھلی جگہ پر کام کریں۔
- گھر کے اندر کام کرتے وقت، صرف کام کے لیے ایک الگ جگہ مختص کریں۔ باہر کی جانب کھلنے والی کھڑکیاں اور دروازے کھول دیں۔ پلاسٹک شیٹ کا استعمال کرتے ہوئے اس کمرے کو عمارت کے دیگر حصوں سے مکمل الگ (سیل) کر دیں۔ سیسے کی دھول کو پورے گھر میں پھیلنے سے روکنے کے لیے ہوا کی تمام نالیوں کو سیل کر دیں۔
- چہرے پر بالکل درست بیٹھنے والا N95 ماسک یا ریسپریٹر اور دستانے پہنیں۔
- سیسے کی دھول کو کم کرنے کے لیے کام کی جگہ کو باقاعدگی سے گیلے کپڑے سے پونچھیں اور پوچا لگائیں۔ صفائی کے لیے کمپریسڈ ایئر یا خشک جھاڑو کا استعمال ہرگز نہ کریں۔
- کھانے، پینے، تمباکو نوشی کرنے، یا کاسمیٹکس لگانے سے پہلے اپنے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔

کام کی جگہ سے سیسے کی دھول باہر نہ پھیلنے دیں۔

- اپنے کام کے کپڑے اور جوتے تبدیل کریں۔ انہیں اپنے عام کپڑوں سے الگ دھوئیں۔
- کام کے بعد جتنی جلدی ممکن ہو غسل کریں۔

اگر آپ نوادرات جمع کرتے، استعمال کرتے، یا بحال کرتے ہیں، یا پرانے گھروں کی مرمت کرتے ہیں، تو اپنے معالج سے خون میں سیسے کے ٹیسٹ کے بارے میں بات کریں۔

مزید جانیں

health.ny.gov/leadsources

NEW YORK STATE | Department of Health