

## আমি কিভাবে আমার বাচ্চাকে সীসাঘটিত বিষক্রিয়া থেকে রক্ষা করব?

- আপনার ডাক্তারকে মনে করিয়ে দেবেন তিনি যেন আপনার বাচ্চার সীসাঘটিত বিষক্রিয়া তার ১ বছর এবং ২ বছর বয়সে পরীক্ষা করেন। ডাক্তারকে বয়স্ক বাচ্চাদের পরীক্ষার ব্যাপারে বলবেন।
- খসে পড়া এবং পুরোনো রঙের কথা বাড়িওয়ালাকে জানাবেন। যদি বাড়িতে কোন বাচ্চা থাকে তাহলে বাড়িওয়ালাকে অবশ্যই এই অবস্থা পরিদর্শন করতে হবে এবং খসে পড়া ছাল নিরাপদে মেরামত করতে হবে এবং এরজন্য আপনাকে কোন খরচা দিতে হবে না। এটাই আইন।
- খসেপড়া ছাল বা পুরোনো রঙ এবং বাড়ি মেরামতের সময় বাচ্চাদের দূরে রাখবেন কারণ সীসার রঙ বিষ্ম ঘটায়।
- মোঝে, জানলার তাক এবং ধুলো লাগা জায়গাগুলোকে বারে বারে ভিজে তেনা (নেকড়া) এবং ভিজে কাপড় দিয়ে পরিষ্কার করবেন।
- খেলনা, চুসি এবং অন্য যে সব বস্তু বাচ্চার মুখে দেয় সেগুলো জল দিয়ে ধোবেন।
- বারবার বাচ্চাদের হাত ধোয়াবেন বিশেষ করে খাবার আগে।
- বাচ্চাদের খাবার বানাবার জন্য, পানীয় জলের জন্য এবং রান্নার জন্য কলের ঠাণ্ডা জল ব্যবহার করবেন। কিছুক্ষণ কল খুলে রাখার পর জল ব্যবহার করবেন।
- যেসব জিনিসে সীসা থাকতে পারে, যেমন বিদেশী মাটির পাত্র, খাবার এবং প্রসাধন সামগ্রী, এবং টোটকা ওষুধ, সে সব জিনিস ব্যবহার করবেন না।
- পরিবারের যে সকল সদস্য বাড়ি মেরামতের বা সীসাজড়িত কাজ করে তাদের কাজের জামা কাপড় বাচ্চাদের নাগালের বাইরে রাখবেন।



### লেড পয়জনিং প্রিভেনশন প্রোগ্রাম

New York City Department of Health and Mental Hygiene (নিউইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ এণ্ড মেন্টাল হাইজিন) এর লেড পয়জনিং প্রিভেনশন প্রোগ্রাম পরিবারদের, স্বাস্থ্যকর্মীদের, বাড়িওয়ালাদের এবং সামাজিক সংস্থাদের পরিসেবা দেয়। এই পরিসেবার মধ্যে আছে:

- সীসাঘটিত বিষক্রিয়া রোধের তথ্য জানানো।
- যে সব বাচ্চাদের সীসাজনিত বিষক্রিয়া হয়েছে তাদের পরিবার এবং ডাক্তারের সাথে কাজ করা।
- যেসব বাচ্চার রক্তে সীসার মাত্রা 15 µg/dL বা তার বেশি, তাদের বাড়ি পরিদর্শন করা।
- সীসা পরিদর্শনের সময় যদি দেয়ালে বিপজ্জনক রঙ পাওয়া যায় তাহলে বাড়িওয়ালাদের দিয়ে সেটা নিরাপদে মেরামত করানো।
- বিপজ্জনক মেরামত যা থেকে সীসার ধুলো এবং জঞ্জাল তৈরি হতে পারে তার অভিযোগের সাড়া দেওয়া।

আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।  
আরো তথ্যের জন্য ৩১১ এ ফোন করুন  
অথবা [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ওয়েবসাইট দেখুন।



The New York City Department of Health and Mental Hygiene  
(নিউইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ এণ্ড মেন্টাল হাইজিন)  
Michael R. Bloomberg, Mayor  
(মাইকেল ব্লুমবার্গ, মেয়র)  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Commissioner  
(থমাস ফ্রিডেন MD, MPH, কমিশনার)



## সীসাঘটিত বিষক্রিয়া প্রতিরোধ

প্রত্যেক বাবা-মার  
যা জানা উচিত



## সীসাঘটিত বিষক্রিয়া কাকে বলে?



সীসাঘটিত বিষক্রিয়া একটা শারীরিক সমস্যা, বিশেষ করে শিশুদের জন্য। শিশুদের সীসাঘটিত বিষক্রিয়ার দরুন যা সমস্যা হয়:

- শিক্ষা এবং আচরণ সমস্যা।
- দেরিতে বৃদ্ধি এবং উন্নয়ন।

## সীসাঘটিত বিষক্রিয়া কিসের থেকে হয়?

সাধারণত সীসায়ুক্ত রঙ থেকেই শিশু অবস্থায় এই বিষক্রিয়া হয়। সীসা একটা বিষাক্ত ধাতু যা অনেক বছর আগে রঙের কাজে ব্যবহৃত হয়েছিল। New York City (নিউইয়র্ক সিটি) ১৯৬০ সালে সীসা যুক্ত রঙ নিষিদ্ধ করে, কিন্তু পুরোনো আমলের দালানের দেয়ালে, জানলায়, দরজায় এবং উপরি ভাগের অন্য জায়গায় এই রঙ এখনও লাগানো আছে। যদি রঙ খসে পড়ে বা পুরোনো হয়ে যায়, তাহলে সীসায়ুক্ত রঙের চলটা এবং ধুলো সারা বাড়ি ছড়িয়ে পড়তে পারে। বাচ্চারা যখন তাদের হাত এবং খেলনা মুখে দেয় তখন সীসার ধুলো শরীরে প্রবেশ করতে পারে। সামান্য পরিমাণ সীসার ধুলোও বিপজ্জনক হতে পারে।



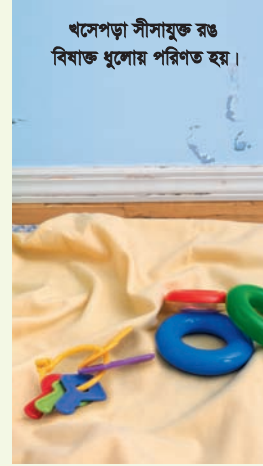
## সীসার ধুলো আসতে পারে:

- খসে পড়া বা পুরোনো রঙ থেকে।
- রঙকরা জানলা এবং দরজা খোলা বা বন্ধ করার সময় পাল্লার ঘষা থেকে।
- অরক্ষিত বাড়ির মেরামত এবং রঙ করার থেকে।

যদি আপনার বাড়িওয়ালা খসে পড়া বা পুরোনো রঙ না সারায় তাহলে আপনি ৩১১ নম্বরে যোগাযোগ করবেন।

## শিশু বা কচি বাচ্চাদের কেন ঝুঁকি থাকে?

বাচ্চারা ঘন ঘন নিজেদের হাত এবং খেলনা মুখে দেয়। ওরা মেঝেতে খেলে এবং হামাগুড়ি দেয় এবং হাত থেকে মুখের স্বাভাবিক কাজের মাধ্যমে সীসার ধুলো গিলে ফেলতে পারে। বাচ্চাদের শরীর খুব তাড়াতাড়ি বাড়ে তবে সীসার প্রভাবে তার গতি কমে যায়।



খসেপড়া সীসায়ুক্ত রঙ বিষাক্ত ধুলোয় পরিণত হয়।

## অন্যভাবেও বাচ্চাদের

### শরীরে সীসা ঢুকতে পারে:

বিদেশী খাবার, চিনেমাটির জিনিস এবং প্রসাধন সামগ্রী, এবং সীসায়ুক্ত টোটকা ওষুধ থেকে। যে সব বাড়িতে জলের পুরোনো নল আছে তার জল থেকে। খেলার জায়গায় সীসায়ুক্ত মাটি থেকে। পরিবারের সদস্যরা যারা কাজ বা সখের দরুন সীসা বয়ে আনে। যেই সব দেশে সীসা নিয়ন্ত্রণ করা হয় না ভ্রমণকালে সেখানকার বায়ু, খাবার এবং জল থেকে।

খসে পড়া রঙ এবং সীসার অন্যান্য উৎস থেকে বাচ্চাদের সরিয়ে রাখবেন।

## গর্ভবতী মহিলা এবং সদ্যজাত শিশুরও কি ঝুঁকি আছে?

গর্ভবস্থায় মার যদি সীসাজনিত বিষক্রিয়া হয় তাহলে গর্ভস্থিত শিশুর বিপদ হবে। আপনি যদি অন্ত:সত্তা হন তাহলে সেসব খাবার খাবেন না / অথবা সেসব জিনিস ব্যবহার করবেন না যাতে সীসা আছে। সীসাঘটিত বিষক্রিয়ার ব্যাপারে আপনার ডাক্তারকে জানানো এবং আপনি যদি সীসা-কবলিত হন তাহলে নিজেকে পরীক্ষা করাবেন।

## আমি কিভাবে বুঝব আমার বাচ্চার সীসাঘটিত বিষক্রিয়া হয়েছে কি না?

যে সব বাচ্চার সীসাঘটিত বিষক্রিয়া হয় তারা অসুস্থ কি না সাধারণত তা দেখে বোঝা যায় না। একমাত্র রক্তের সীসা পরীক্ষা করেই তা জানা যায়। যখনই আপনার বাচ্চাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাবেন তখনই জিজ্ঞেস করবেন ওর সীসা পরীক্ষার দরকার কি না। আপনার বাচ্চার যদি কোন ডাক্তার না থাকে তাহলে ৩১১ এ ফোন করুন। কর্মীকে জিজ্ঞেস করুন কোথায় আপনার বাচ্চার পরীক্ষা করানো যাবে। সব বাচ্চাদের রক্তের সীসা পরীক্ষা করা উচিত যখন তাদের বয়স:

- ১ বছর।
- ২ বছর।
- যে কোন বয়সেই যদি তারা খসেপড়া সীসায়ুক্ত রঙ বা অন্য সীসাউৎসের সংস্পর্শে আসে।

## আমার বাচ্চার রক্তের সীসা পরীক্ষা থেকে কি জানা যাবে?

রক্ত পরীক্ষার ফল থেকে আপনি জানতে পারবেন আপনার বাচ্চার রক্তে কি পরিমাণ সীসা আছে। রক্তে যত কম সীসা থাকবে ততই ভাল। আপনার বাচ্চার রক্তে সীসার পরিমাণ যাই হোক না কেন সেটা যতকম সম্ভব তত কম রাখার জন্য আপনাকে সবরকম ব্যবস্থা নিতে হবে।

