

اپنے ڈاکٹر سے سیسے کی
جانچ کے بارے میں بات کریں
اگر...
•

حاملہ ہیں؟ آپ کے نئے بچے کو سیسے سے بچانے کے لیے تجاویز



- آپ درآمد کردہ مسئلے اور آیورویدک دوائیں استعمال کرتے ہیں
•
- آپ حال ہی میں کسی بیرونی ملک سے ریاستہائے متحده میں منتقل ہوئے ہیں
•
- آپ یا جس کے ساتھ آپ رہتے ہیں وہ سیسے کے ساتھ کام کرتے ہیں
•
- آپ نے 1978 سے پہلے کے گھر کی نو آرائش کی ہے یا اس کا نیا مائل بنایا ہے؛ ریت ملی ہوئی اور جمع شدہ پینٹ
•
- آپ کو معلوم ہے کہ آپ کے پینے کے پانی میں سیسے ہے
•
- آپ کو دھول، چاک، مٹی کے برتن، پلاسٹر، یا پینٹ کے ٹکڑے کی خواہش ہے اور آپ انہیں کہاتے ہیں آپ کی سیسے کے خطرے والے مشاغل ہیں، جیسے نشانہ لگا کر شوٹ کرنا، مابی گیری والے اسنکرر یا بلیٹس کاٹ کرنا، غیر شفاف شیشہ بنانا یا مٹی کے برتن بنانا
•
- آپ سیسے کی کانوں، اسمنیلٹرز، بیٹری ری سائیکل کرنے کی سہولیات یا ان دیگر سہولیات کے پاس رہتے ہیں جہاں سیسے استعمال ہوتا ہے
•
- آپ سیسے کی 5 ماٹیکرو گرام فی ڈیسی لیٹر یا اس سے زائد سطح کی سرگزشت رکھتے ہیں
•

سوالات ہیں؟
health.ny.gov/Lead



آپ کیا کر سکتے ہیں:

اگر آپ حاملہ بون یا حاملہ بونے کا ارادہ کر رہی ہوں تو اپنے ڈاکٹر سے خون میں سیسے کی جانچ کے بارے میں پوچھیں۔

اگر آپ نے کبھی خون میں سیسے کی جانچ کروائی تھی جس کا نتیجہ 5 ماہیکرو گرام فی ڈیسی لیٹر یا اس سے اوپر تھا تو آپ کے نئے بچے کو بسپتال سے روانہ بونے سے پہلے سیسے کی جانچ کروائی چاہیے۔

غیر غذائی آنٹمز کھانے کی خواہش کو روکنے کے لئے ان آنٹمز میں سیسے ہو سکتا ہے:



مٹی کے برتن



گرد



چاک

آپ کو کیا جانے کی ضرورت ہے:

سیسے ایک دھات ہے جو حاملہ خواتین اور ان کے فروع پاتے مضغے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ یہ دماغ، گرددے، اعصاب اور جسم کے دیگر حصوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ یہ اسقاط حمل، مردہ ولادت یا حاملہ بونے میں پریشانی کا باعث بن سکتا ہے۔ سیسے بچے کے برٹاؤ کو متاثر کر سکتا ہے اور آموزش کا عمل ان کے لیے مشکل بنا سکتا ہے۔

سیسے خواتین کے بدن میں سالوں تک اسٹور رہ سکتا ہے اور پھر مان سے بچے کو جا سکتا ہے۔

کسی پروڈکٹ میں سیسے شامل ہو سکتا ہے، چاہے جز کے بطور یہ مندرج نہ ہو۔

کچھ خواتین کو غیر غذائی آنٹمز کھانے کی خواہش ہے۔ اس رویے کو پیکا کہا جاتا ہے۔

مشرق وسطی، لاطینی امریکہ، جنوبی ایشیا اور چین سے درآمد کردہ ان پروڈکٹس سے احتراز کریں جن میں سیسے ہو سکتا ہے:



بہت ساری قسم کی قندیاں۔



مسالے، بشمول ہلڈی۔

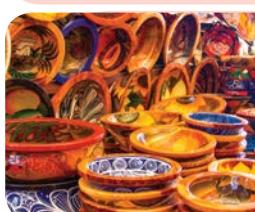
سامان آرائش جیسے کھل (سرمه یا کاجل کے بطور بھی معروف ہے)۔



جل پر لگانے کی کریم، بشمول یساوگوآنگ یاوگوا (Yisaoguang Yaogua)، ہونڈان (Hondan) اور تھنکا (Thanaka)



کاسیوم جیو بیلری، بشمول سونے یا چاندی کی پلیٹ لگی ہوئی۔



سیسے کا ملمع کردہ مٹی کے برتن۔ غذا تیار کرنے یا پیش کرنے کے لیے استعمال نہ کریں۔



نباتی اور آیورویدک دوائیں۔