

# आपके बच्चे के खून में सीसे की जाँच क्यों की जाती है

खून में सीसे की जाँच यह पता करने के लिए की जाती है कि आपके बच्चे के खून में कितना सीसा है। सीसा आपके बच्चे के बढ़ने, उसके व्यवहार और सीखने की क्षमता को नुकसान पहुँचा सकता है। जाँच में यह मात्रा जितनी कम होगी, उतना ही अच्छा होगा।

सीसे की वजह से ज़हर तब फैलता है जब बच्चे पुराने सीसे वाले पेंट को चाटते हैं, निगल लेते हैं या उस पर जमी धूल सूँघते हैं। 1978 से पहले बने अधिकतर घरों में पुराना सीसे वाला पेंट किया गया है, जो कि अब नए पेंट की परत के नीचे छिप गया है। अगर पेंट उतर जाता है, उसमें दरारें आ जाती हैं या पुराना हो जाता है, तो उसकी परतों और मिट्टी की वजह से सीसे वाला पेंट फर्श पर, खिड़कियों के किनारों पर, और पूरे घर में फैल जाता है। इससे सीसे वाले पेंट की धूल बच्चों के हाथों और खिलौनों में लगकर उनके मुँह में चली जाती है।

पुराने पेंट, मिट्टी, प्लम्बिंग या दूसरे कारणों से अधिकतर बच्चे सीसे के संपर्क में आ आते हैं। इसी कारण से New York State ने डॉक्टरों से सभी बच्चों के खून में सीसे की जाँच करने के लिए कहा है। यह जाँच पहले 1 साल की उम्र में और फिर दोबारा 2 साल की उम्र में की जाती है। छह साल की उम्र तक के बच्चों के लिए, यह ज़रूरी है कि आपके डॉक्टर या नर्स हर बार आपसे पूछें कि किन संभावित तरीकों से आपका बच्चा सीसे के संपर्क में आया हो सकता है। जो बच्चे सीसे के संपर्क में आए हों, उनकी जाँच करवाई जानी चाहिए।

अगर उंगली के पोर से खून लेकर की गई जाँच का नतीजा  $5 \mu\text{g}/\text{dL}$  या उससे ज़्यादा है, तो नस (आम तौर पर हाथ की) से खून लेकर दूसरी जाँच की जानी चाहिए। अगर दूसरा नतीजा भी  $5 \mu\text{g}/\text{dL}$  या उससे ज़्यादा है, तो आपको इन चरणों का पालन करना होगा।

जाँच का नतीजा माइक्रोग्राम प्रति डेसीलीटर ( $\mu\text{g}/\text{dL}$ )	अगले चरण
<b>0-4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>आपके बच्चे के खून में सीसे की मात्रा बहुत कम है।</li><li>छोटे बच्चों के लिए जाँच का औसत नतीजा <math>1.4</math> माइक्रोग्राम प्रति डेसीलीटर (<math>\mu\text{g}/\text{dL}</math>) है।</li></ul>
<b>5-14</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>आपके बच्चे के खून में सीसे की मात्रा अधिक है। <math>5 \mu\text{g}/\text{dL}</math> या इससे ज़्यादा मात्रा निकलने पर कार्रवाई करना ज़रूरी है।</li><li>आपके डॉक्टर या नर्स आपसे बच्चे के खान-पान, विकास और सेहत और सीसे के दूसरे संभावित स्रोतों के बारे में बातचीत करेंगे।</li><li>आपका स्थानीय स्वास्थ्य विभाग, आपके बच्चे को बचाने के तरीके के बारे में आपसे बात करेगा और आपके घर आकर सीसे के स्रोतों को ढूँढने में मदद करेगा।</li><li>1 से 3 महीने में आपके बच्चे की फिर से जाँच की जाएगी।</li></ul>
<b>15-44</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>आपके बच्चे के खून में सीसे की मात्रा बहुत ज़्यादा है। आपको और आपके डॉक्टर को जल्दी ही कुछ करना होगा।</li><li>आपके डॉक्टर या नर्स आपसे बच्चे के खान-पान, विकास और सेहत और सीसे के दूसरे संभावित स्रोतों के बारे में बातचीत करेंगे।</li><li>आपका स्थानीय स्वास्थ्य विभाग आपसे अपने बच्चे को बचाने के तरीके के बारे में बात करेगा और आपके घर आकर सीसे के स्रोतों को ढूँढने में मदद करेगा।</li><li>आपके बच्चे के खून में सीसे की मात्रा और आपके डॉक्टर की सलाह के आधार पर बच्चे के खून की जाँच फिर से 1 महीने बाद या उससे पहले की जाएगी।</li></ul>
<b>45 या उससे ज़्यादा</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>आपके बच्चे को तुरंत चिकित्सकीय उपचार की ज़रूरत है।</li><li>आपके डॉक्टर या स्थानीय स्वास्थ्य विभाग, जाँच के नतीजे मिलते ही आपको कॉल करेंगे।</li><li>आपके बच्चे को शायद अस्पताल में रहना पड़े, खासकर अगर आपके घर में सीसा है।</li><li>आपका स्थानीय स्वास्थ्य विभाग आपके घर आकर सीसे के स्रोतों को ढूँढने में मदद करेगा।</li><li>जब तक आपके घर से सीसे के स्रोत हटा न दिए जाएँ या उन्हें ठीक न कर दिया जाए, तब तक आपके बच्चे को घर नहीं जाना चाहिए।</li><li>इलाज के बाद आपके बच्चे की जाँच दोबारा की जानी ज़रूरी है।</li></ul>

बच्चे का नाम: \_\_\_\_\_ जाँच के नतीजे: \_\_\_\_\_  $\mu\text{g}/\text{dL}$  दिनांक: \_\_\_\_\_

अगर जाँच का नतीजा यहाँ नहीं लिखा है, तो अपने डॉक्टर या नर्स से वह माँगें, उसे लिखें और अपने रिकॉर्ड के लिए सहेजकर रखें।

जाँच के सभी नतीजों के लिए, डॉक्टरों की दी हुई सलाह मानें, ताकि आपके बच्चे के खून में सीसे की बढ़ती मात्रा को रोका जा सके।

# अपने बच्चे को सीसे के ज़हर से कैसे बचाएँ

उखड़ते हुए सीसे वाले पेंट को ठीक करें और घर की मरम्मत का काम सावधानी से करें।



- बच्चों को उखड़ते या चटखते पेंट से दूर रखें।
- 1978 से पहले के बने घरों की मरम्मत करते समय, अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग को कॉल करें और सुरक्षित तरीके से काम करना और धूल के स्तर को कम रखना सीखें।
- बच्चों और गर्भवती महिलाओं को ऐसे मरम्मत के कामों से दूर रहना चाहिए, जिनसे पुराना पेंट निकले जैसे, घिसना और खुरचना। उन्हें तब तक दूर रहना चाहिए, जब तक उस जगह को सफाई करने के गीले तरीकों और HEPA वैक्यूम (सूखी झाड़ू से नहीं) से साफ न करि दया जाए।

हाथों, खिलौनों, बोटलों, खिड़कियों और ज़मीन पर से धूल को धो दें।



- खेलने, खाना खाने और सोने से पहले अपने बच्चे के हाथ और चेहरा धोएँ।
- खिलौने, स्टाफ किए गए खिलौने, पैसिफायर और बोटलों को समय-समय पर पानी और साबुन से धोएँ।
- ज़मीन पर बार-बार पोछा लगाएं और खिड़की और दहलीज़ साफ करने के लिए गीले पेपर टावल का इस्तेमाल करें।

सीसा कपड़ों, खिलौनों या गहनों पर चिपककर घर में न आ जाए, इस बात का ध्यान रखें।



- बच्चों के कुछ गहनों, खिलौनों, चाबियों और पुराने फर्नीचर में सीसा होता है। [www.cpsc.gov/cpsclist.aspx](http://www.cpsc.gov/cpsclist.aspx) पर जाकर बच्चों के उत्पादों के बारे में याद दिलाने वाली चेतावनियों के लिए साइन अप करें।
- कुछ कार्यों और शौकिया गतिविधियों में भी आप सीसे के संपर्क में आते हैं। इनमें शामिल हैं: पेंटिंग, प्लंबिंग, निर्माण कार्य, कार की मरम्मत, हथियारों, रंगीन काँच और मिट्टी के बर्तनों के साथ काम करना। सीसे की धूल कम करने के लिए घर जाने से पहले काम वाले कपड़े बदलें; जूते, दरवाज़े से बाहर उतारें; काम के या शौक के समय पहने कपड़ों को अलग से धोएँ; चेहरा, हाथ और खुली त्वचा को घर जाने से पहले धोएँ।

अपने खाने और नल के पानी से सीसे को दूर रखें।



- अगर नल कुछ घंटों से इस्तेमाल नहीं हुआ है, तो इस्तेमाल करने से पहले नल के पानी को एक मिनट तक बहने दें। शहर और कुओं के पानी में पुराने पाइपों की वजह से सीसा हो सकता है।
- पीने, खाना पकाने और बच्चों के लिए फ़ॉर्मूला वाला दूध बनाने के लिए नल का ठंडा पानी ही इस्तेमाल करें। पानी को उबालने से उसमें सीसे की मात्रा कम नहीं होती।
- कांसे, क्रिस्टल या मिट्टी के टूटे बर्तनों में खाना न परोसें न रखें।
- अपने स्वास्थ्य विभाग को कॉल करें या नीचे दी गई वेबसाइट पर जाएं और देखें कि किन पकवानों, मसालों, कैंडी, कॉस्मेटिक और दवाओं में सीसा मिला है।

वह खाना परोसें जिसमें कैल्शियम, आइरन और विटामिन सी हो।



- इनसे आपके बच्चे के शरीर में सीसा रुकता नहीं है।
- कैल्शियम वाली खाने की चीज़ें: दूध, चीज़, दही, टोफू और हरी सब्जियाँ।
- आइरन वाली खाने की चीज़ें: फ़लियाँ, कम वसा वाला मीट, अतिरिक्त विटामिन और मिनरल वाले सीरियल और पीनट बटर।
- विटामिन सी वाली खाने की चीज़ें: संतरे, मौसमी, टमाटर और हरी मिर्च।

## सीसे के बारे में और जानें।

[www.health.ny.gov/lead](http://www.health.ny.gov/lead)

अपने बच्चे के स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।

अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग को कॉल करें। ये यहाँ मिलेंगे [www.health.ny.gov/environmental/lead/exposure/childhood/program\\_contact\\_map.htm](http://www.health.ny.gov/environmental/lead/exposure/childhood/program_contact_map.htm)