

# حاملہ ہیں؟

## آپ کے نئے بچے کو سیسے سے بچانے کے لیے تجاویز



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

- آپ درآمد کردہ مسالے اور آبیرویدک دوائیں استعمال کرتے ہیں
- آپ حال ہی میں کسی بیرونی ملک سے ریاستہائے متحدہ 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 ماڈل بنایا ہے؛ ریت ملی ہوئی اور جمع شدہ پینٹ
- آپ کو معلوم ہے کہ آپ کے پینے کے پانی میں سیسہ ہے
- آپ کو دھول، چاک، مٹی کے برتن، پلاسٹر، یا پینٹ کے ٹکڑے کی خواہش ہے اور آپ انہیں کھاتے ہیں
- آپ کی سیسے کے خطرے والے مشاغل ہیں، جیسے نشانہ لگا کر شوٹ کرنا، ماہی گیری والے اسکرز یا بلیٹس کاسٹ کرنا، غیر شفاف شیشہ بنانا یا مٹی کے برتن بنانا
- آپ سیسے کی کانوں، اسمیلٹرز، بیٹری ری سائیکل کرنے کی سہولیات یا ان دیگر سہولیات کے پاس رہتے ہیں جہاں سیسہ استعمال ہوتا ہے
- آپ سیسے کی 5 مائیکرو گرام فی ڈیسی لیٹر یا اس سے زائد سطح کی سرگزشت رکھتے ہیں

### سوالات ہیں؟

[health.ny.gov/Lead](http://health.ny.gov/Lead)



Department  
of Health

## آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے:

سیسہ ایک دھات ہے جو حاملہ خواتین اور ان کے فروغ پاتے مضعے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ یہ دماغ، گردے، اعصاب اور جسم کے دیگر حصوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ یہ اسقاط حمل، مردہ ولادت یا حاملہ ہونے میں پریشانی کا باعث بن سکتا ہے۔ سیسہ بچے کے برتاؤ کو متاثر کر سکتا ہے اور آموزش کا عمل ان کے لیے مشکل بنا سکتا ہے۔

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

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

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

## آپ کیا کر سکتے ہیں:

اگر آپ حاملہ ہوں یا حاملہ ہونے 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 مائیکرو گرام فی ڈیسی لیٹر یا اس سے اوپر تھا تو آپ کے نئے بچے کو ہسپتال سے روانہ ہونے سے پہلے سیسے کی جانچ کروانی چاہیے۔

غیر غذائی آئٹمز کھانے کی خواہش کو روکیں۔ ان آئٹمز میں سیسہ ہو سکتا ہے:



مٹی کے برتن



گرد



چاک

## مشرق وسطی، لاطینی امریکہ، جنوبی ایشیا اور چین

سے درآمد کردہ ان پروڈکٹس سے احتراز کریں جن میں سیسہ ہو سکتا ہے:



بہت ساری قسم کی قندیاں۔



مسالے، بشمول ہلدی۔

سامان آرائش جیسے کحل (سرمہ یا کاجل کے بطور بھی معروف ہے)۔



جلد پر لگانے کی کریم، بشمول یساؤگوآنگ یاوگوآ (Yisaoguang Yaogua)، ہونڈان (Hondan) اور تھاناکا (Thanaka)۔



کاسٹیوم جیویلری، 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 ایورویڈک دوائیں۔

