

آپ کے بچے کے خون میں سیسے کی جانچ کا کیا مطلب ہے

خون میں سیسے کی جانچ آپ کو بتاتی ہے کہ آپ کے بچے کے خون میں کتنی مقدار میں سیسہ ہے۔ سیسہ آپ کے بچے کی نمو، رویے، اور آموزش کی اہلیت کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ جانچ کا نتیجہ جتنا کمتر ہو اتنا ہی بہتر ہوتا ہے۔

سیسے کی زیادہ تر زہر آلودگی اس وقت ہوتی ہے جب بچہ پرانے سیسے کے پینٹ والی دھول کو چاٹتا، نگلنا یا اس میں سانس لیتا ہے۔ 1978 سے پہلے تعمیر شدہ زیادہ تر گھروں میں پرانا سیسہ کا پینٹ ہوتا ہے جو اکثر نئے پینٹ کے نیچے ہوتا ہے۔ اگر پینٹ جھڑتا ہے، پھٹتا ہے یا بوسیدہ ہو کر گرتا ہے تو پرانے سیسے کے پینٹ سے نکلنے والے ریزے اور دھول، فرش پر، جنگلے پر اور آپ کے گھر کے چاروں طرف پھیل سکتی ہے۔ اس کے بعد سیسے کے پینٹ والی دھول آپ کے بچے کے ہاتھوں اور کھلونوں پر اور ان کے منہ میں چلی جاتی ہے۔

بیشتر بچوں کا پرانے پینٹ، مٹی، پلمبنگ یا دیگر وسیلے میں موجود سیسے سے کچھ نہ کچھ رابطہ ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے نیو یارک سٹی ڈاکٹروں سے کم از کم 1 سال کی عمر میں اور دوبارہ 2 سال کی عمر میں تمام بچوں میں خون میں سیسے کی جانچ کرنے کا مطالبہ کرتی ہے۔ چھ سال تک کی عمر کے بچوں کے لیے، آپ کے ڈاکٹر یا نرس کو آپ سے بہبودی اطفال والی ہر ملاقات میں ان طریقوں کے بارے میں پوچھنا چاہیے جن طریقوں سے بچے کا رابطہ سیسے سے ہوا ہو سکتا ہے۔ جن بچوں کا رابطہ سیسے سے ہوا ہو ان کی جانچ ہونی چاہیے۔

انگلی کے پور سے لیا گیا خون استعمال کر کے، 5 µg/dL یا اس سے زائد جانچ کے نتیجے کی دوبارہ رگ سے (اکثر بازو میں) لیے گئے خون کا استعمال کر کے دوسری جانچ ہونی چاہیے۔ اگر دوسرا نتیجہ بھی 5 µg/dL یا اس سے زائد ہو تو آپ کو ذیل کے مراحل پر عمل کرنا چاہیے۔

جانچ کا نتیجہ	اگلے مراحل
0-4	<ul style="list-style-type: none"> آپ کے بچے کے خون میں کافی معمولی سیسہ ہے۔ چھوٹے بچوں کے لیے سیسے کی جانچ کا اوسط نتیجہ قریب 1.4 مائیکرو گرام فی ڈیسی لیٹر (µg/dL) ہے۔
5-14	<ul style="list-style-type: none"> آپ کے بچے میں سیسے کی سطح زیادہ ہے۔ 5 µg/dL یا اس سے زائد کا نتیجہ کارروائی کا متقاضی ہوتا ہے۔ آپ کے ڈاکٹر یا نرس آپ کے بچے کی خوراک، نمو اور نشوونما اور سیسے کے ممکنہ مآخذ کے بارے میں آپ سے بات کریں گے۔ آپ کا مقامی محکمہ صحت اس بارے میں آپ سے بات کرے گا کہ اپنے بچے کا تحفظ کس طرح کریں اور سیسے کے مآخذ کا پتہ لگانے میں آپ کی مدد کے لیے آپ کے گھر کا دورہ کرے گا۔ 1 سے 3 ماہ میں دوبارہ آپ کے بچے کی جانچ ہونی چاہیے۔
15-44	<ul style="list-style-type: none"> آپ کے بچے میں سیسے کی سطح کافی زیادہ ہے۔ آپ اور آپ کے ڈاکٹر کو فوراً کارروائی کرنی چاہیے۔ آپ کے ڈاکٹر یا نرس آپ کے بچے کی خوراک، نمو اور نشوونما اور سیسے کے ممکنہ مآخذ کے بارے میں آپ سے بات کریں گے۔ آپ کا مقامی محکمہ صحت اس بارے میں آپ سے بات کرے گا کہ اپنے بچے کا تحفظ کس طرح کریں اور سیسے کے مآخذ کا پتہ لگانے میں آپ کی مدد کے لیے آپ کے گھر کا دورہ کرے گا۔ خون میں سیسے کی سطح یا آپ کے ڈاکٹر کی رہنمائی کے لحاظ سے 1 ماہ میں یا اس سے پہلے ہی دوبارہ آپ کے بچے کی جانچ ہونی چاہیے۔
45 یا اس سے زائد	<ul style="list-style-type: none"> آپ کے بچے کو اسی وقت طبی علاج درکار ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا مقامی محکمہ صحت جانچ کے نتائج مننے کے ساتھ ہی آپ کو کال کریں گے۔ آپ کے بچے کو ہسپتال میں رکنا پڑ سکتا ہے، خاص طور پر اگر آپ کے گھر میں سیسہ ہو۔ آپ کا مقامی محکمہ صحت سیسے کے مآخذ کا پتہ لگانے میں آپ کی مدد کے لیے آپ کے گھر کا دورہ کرے گا۔ جب تک سیسے کے مآخذ ہٹ نہیں جائیں یا ٹھیک نہیں ہو جائیں تب تک آپ کے بچے کو گھر واپس نہیں جانا چاہیے۔ علاج کے بعد دوبارہ آپ کے بچے کو جانچ کروانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

بچے کا نام: _____ جانچ کا نتیجہ: _____ µg/dL تاریخ: _____

اگر جانچ کا نتیجہ یہاں تحریر نہیں ہے تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے اس بارے میں پوچھیں، اسے لکھ لیں اور اپنے ریکارڈوں کے لیے محفوظ کر لیں۔

جانچ کے تمام نتائج کے لیے، اپنے بچے کے سیسے کی سطح بڑھنے سے روکنے کے لیے دوسری سمت درج مشورے پر عمل کریں۔

سیسے کی زہر آلودگی سے اپنے بچے کو کیسے بچائیں

• بچوں کو جھڑنے والے یا ریزہ ہونے والے پینٹ سے دور رکھیں۔

- 1978 سے پہلے تعمیر شدہ گھر میں مرمت کرنے سے پہلے، اپنے مقامی محکمہ صحت کو کال کر کے معلوم کریں کہ کس طرح بحفاظت کام کیا جائے اور دھول کی سطحوں کو کم رکھا جائے۔
- بچوں اور حاملہ خواتین کو پرانے پینٹ میں خلل ڈالنے والی مرممتوں، جیسے دھول اور پیڑی بننے سے دور رکھیں۔ انہیں تب تک دور رہنا چاہیے جب تک گیلی صفائی والے طریقے اور HEPA ویکیوم کا استعمال کر کے اس علاقے کی صفائی نہ ہو جائے (سوکھی جھاڑو نہ لگائیں)۔



جھڑنے والے سیسے کے پینٹ کو ٹھیک کریں اور گھر کی مرممتیں محفوظ طریقے سے کریں۔

• کھیلے کے بعد، کھانے سے پہلے اور سونے سے پہلے اپنے بچے کے ہاتھوں اور چہرے کو دھوئیں۔

- کھلونے، بھس بھرے جانور، چسپوں اور بوتلوں کو صابن اور پانی سے بار بار دھوئیں۔
- فرش پر اکثر ہونچھا لگائیں، اور کھڑکی کی چوکھٹوں اور جنگلوں کو صاف کرنے کے لیے گیلے کاغذی تولیے استعمال کریں۔



دھول کو ہاتھوں، کھلونوں، بوتلوں، کھڑکیوں اور فرش سے جھاڑ دیں۔

• سیسے کچھ بچوں کے زیور، کھلونوں، کنجیوں اور پرانے فرنیچر میں ہوتا ہے۔ بچوں کے پروٹیکشن سے متعلق ری کال الرٹس کے لیے www.cpsc.gov/cpsclist.aspx پر سائن اپ کریں۔

- کچھ نوکریاں اور مشعلے سیسے کے ساتھ رابطہ پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ان میں شامل ہیں: پینٹنگ، پلمبنگ، تعمیر، کار مرمت، آتشیں اسلحوں کے ساتھ کام کرنا، داغدار شیشہ، اور مٹی کے برتن بنانا۔
- سیسے کی دھول کو کم کرنے کے لیے، گھر جانے سے پہلے کام والے کپڑے تبدیل کر دیں؛ جوتے اپنے دروازے سے باہر اتاریں؛ کام یا مشغلہ والے کپڑوں کو الگ دھوئیں؛ گھر جانے سے پہلے چہرے، ہاتھوں اور جلد کے کھلے حصوں کو دھوئیں۔



محتاط رہیں کہ کپڑوں، کھلونوں یا زیور پر موجود سیسے گھر میں نہیں لائیں۔

• نلکے کا پانی استعمال کرنے سے قبل ایک منٹ تک اسے بہنے دیں، اگر چند گھنٹوں سے اسے بہایا نہیں گیا ہو۔ قصبے اور کنویں کے پانی میں پرانی پلمبنگ کا سیسے ہو سکتا ہے۔

- پینے، پکانے اور بی بی فارمولا بنانے کے لیے صرف ٹھنڈا نلکے کا پانی استعمال کریں۔ اپنے پانی کو ابالنا سیسے سے نجات نہیں دیتا ہے۔
- کانسنہ، کرسٹل یا ٹوٹے ہوئے مٹی کے برتن میں غذا کو پیش یا اسٹور نہ کریں۔
- اپنے محکمہ صحت کو کال کر کے یا نیل کی ویب سائٹ ملاحظہ کر کے دیکھیں کہ کن ڈشز، مسالوں، قندی، سامان آرائش، اور صحت سے متعلق تدابیر میں سیسے کی موجودگی پائی گئی ہے۔



سیسے کو اپنی غذا اور نلکے کے پانی سے دور رکھیں۔

• یہ غذائیں سیسے کو آپ کے بچے کے بدن میں اسٹور ہونے سے روکتی ہیں۔

- کیلشیم والی غذائیں: دودھ، پنیر، یوگرت، ٹوفو اور بری سبزیوں۔
- فولاد والی غذائیں: پھلیاں، بغیر چربی کا گوشت، مقوی اناج، اور مونگ پھلی مکھن۔
- وٹامن C والی غذائیں: سنترے، چکوتھے، ٹماٹر اور بری مرچیں۔



ایسی غذائیں پیش کریں جن میں کیلشیم، فولاد اور وٹامن C ہو۔

اپنے بچے کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔

اپنے مقامی محکمہ صحت کو کال کریں۔ انہیں اس پر تلاش کریں

www.health.ny.gov/environmental/lead/exposure/childhood/program_contact_map.htm

سیسے کے بارے میں مزید پتہ کریں۔

www.health.ny.gov/lead