

# جب سیسہ آپ کے جسم میں داخل ہوتا ہے تو کیا ہوتا ہے؟

سیسہ جسم میں داخل ہوتا ہے جب بچے یا بڑے سیسہ کی دھول میں سانس لیتے ہیں۔  
یا ایسی چیزیں نگل لیں جس میں سیسہ ہو۔ بچے بیمار ہو جاتے ہیں جب وہ اپنے آلودہ ہاتھ، کھلونے  
”یا دیگر سیسہ پلائی ہوئی اشیاء منہ میں ڈالتے ہیں“



## پیٹ

سیسہ پیٹ کے ذریعے جسم  
میں جذب ہو جاتا ہے۔  
یہ زیادہ آسانی سے ہوتا ہے جب  
بچے کا پیٹ خالی ہے یا  
”جب بچے کی غذائیت اچھی نہیں ہو۔“



## خون

خون کا بہاؤ سیسہ کو پورے  
جسم میں لے جاتا ہے



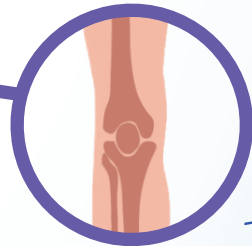
## دماغ

لیڈ دماغی سرگرمی کو سست کر سکتا ہے اور  
سیکھنے میں مشکلات کا سبب بن سکتا ہے  
”یا رویے کے مسائل“



## گردے

جسم میں سیسہ کی اعلیٰ سطح سے  
”گردوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔“



## ڈیاں

سیسہ ہڈیوں میں جمع ہو سکتا ہے۔  
اور پھر آہستہ آہستہ خون کا بہاؤ میں  
”داخل ہو جاتا ہے“

مزید جانیں۔ بچپن کی لیڈ پوائزنگ (سیسے کا زہر) کے بارے میں  
”اور آپ اسے روکنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔“

Attach business card here



Green & Healthy Homes Initiative



# کیا کریں اور کیا نہ کریں۔ جب لیڈ پوائزننگ (سیسے کا زہر) کا ایکسپوزر (سامنا) ہو

## کیا نہ کریں



بار بار اپنے بچے کے ہاتھ اور چہرہ دھوتے رہیں - خاص طور پر کھانے سے پہلے، نیند کے وقت سے پہلے، سونے کے معمول کے وقت سے پہلے، باہر کھیلنے کے بعد



روزانہ کھلونے اور (بچوں کی) چسنی دھوئیں



گھر میں داخل ہونے کے وقت دروازے پر جوتے اتار دیں تاکہ آپ اپنے گھر میں دھول اور مٹی داخل ہونے سے روک سکیں



اپنے بچے کو صحت مند غذا (کھانا/ناشتہ) / اسنیکس ضرور دیں جس میں آئرن، کیلشیم اور وٹامن-سی زیادہ ہو



ٹھنڈے پانی (نل کا) کو ایک منٹ بہنے دیں اس سے پہلے کے اسے کھانے یا پینے (مشروب) کی تیاری کے لیے استعمال کریں



کام کے دوران پہنے والے مخصوص کپڑے گھر میں داخل ہونے سے پہلے تبدیل کریں۔ کام (مزدوری) کرنے والے کپڑے احتیاط سے استعمال کریں اور ان کو الگ سے دھوئیں

## کیا کریں



ان علاقوں میں اپنے بچے کو کھیلنے نہ دیں جہاں (گھاس کے بغیر) مٹی دکھائی دے رہی ہے



بچوں کے فرنیچر یا کھلونے کو توڑا/چھیلا ہوئے پینٹ (رنگ) کے قریب نہ رکھیں، خاص طور پر "کھڑکیوں کے قریب"



بچوں کو دیوار کا پینٹ (رنگ) چھونے یا کھانے یا چھیلنے / توڑنے نہ دیں خاص طور پر "کھڑکیوں یا پورچ (برآمدے) سے"



نہ کھانا پکائیں، نہ ذخیرہ کریں، نہ کھانا پیش کریں سیسا ملے ہوا ڈبو اور شیشے کے برتنوں میں، یا ایسے چینی (مٹی) کے برتنوں میں جس میں سیسا کی چمک ہو



بچوں کو دوسرے ممالک کی کینڈی یا کھلونے مت دیں۔



بچوں کو چابیوں اور زیورات کے ساتھ کھیلنے نہ دیں



نل کے گرم پانی کو کھانے یا پینے (مشروب) کی تیاری یا بچوں کی خوراک (فارمولا) کو ملانا کے لیے استعمال نہ کریں۔



Green & Healthy Homes Initiative



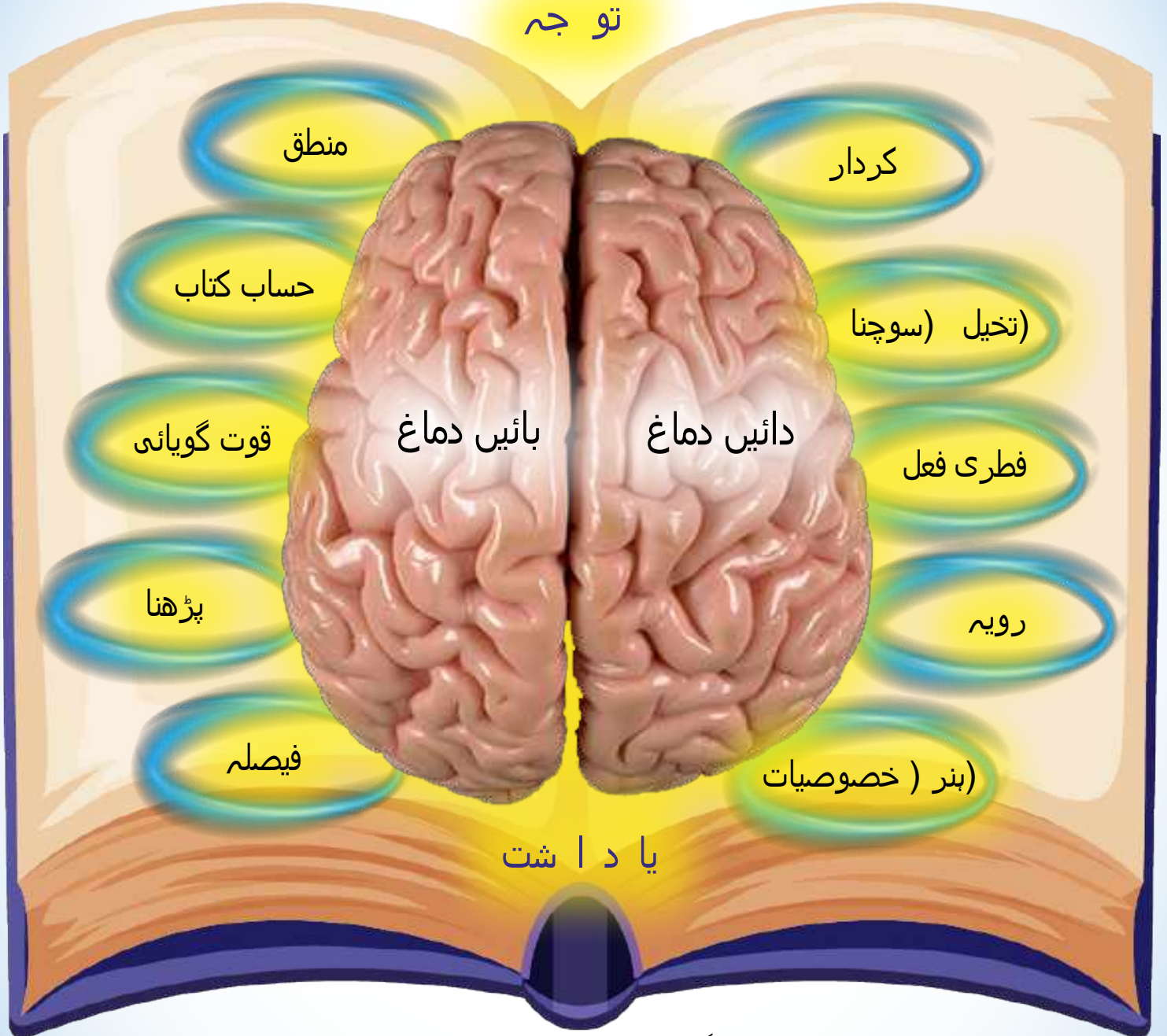
NJ Health  
New Jersey Department of Health



# لیڈ پوائزننگ (سیسے کا زہر) کے خطرات

سیسہ انسانی جسم کے عام کام میں مداخلت کرتا ہے۔ اور “بڈیوں، جگر، گردے، اور دماغ کے لیے بہت زہریلا ہے

توجہ



بچوں میں لیڈ پوائزننگ (سیسے کا زہر) کے بارے میں مزید جانیں۔  
”اور آپ اسے روکنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔“

Green & Healthy Homes Initiative®

**NJ Health**  
New Jersey Department of Health

Attach business card here