স্বাস্থ্যঝুঁকি

মানবদেহে সীসার দীর্ঘমেয়াদি উপস্থিতি মস্তিষ্কসহ অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গের মারাত্মক ক্ষতিসাধন করে।

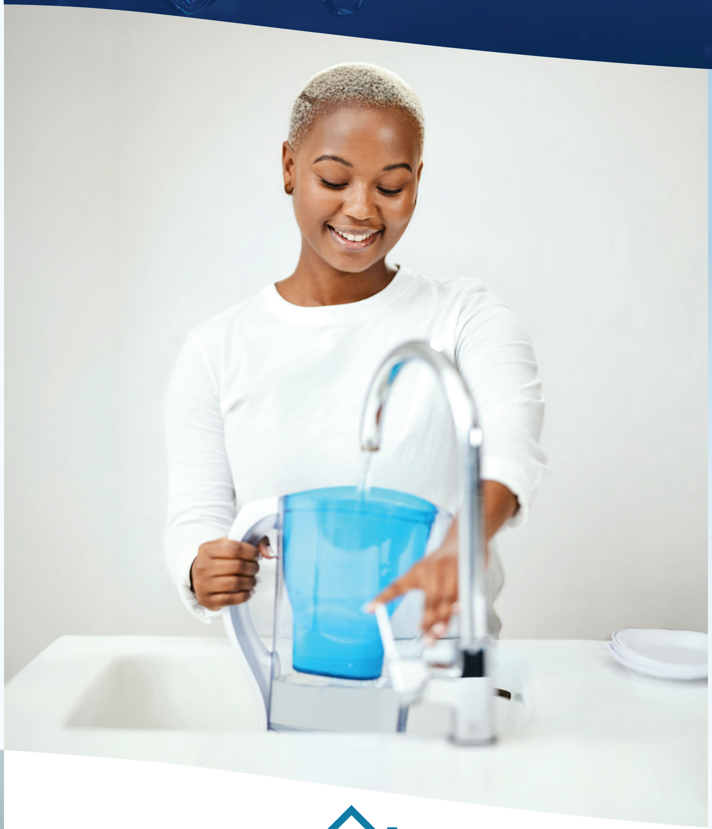
➔ **শিশুদের ক্ষেত্রে**
ছয় বছরের কম বয়সী শিশুরা সীসার বিষক্রিয়ার সবচেয়ে বড় শিকার। যেহেতু তাদের মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্র দ্রুত বিকশিত হতে থাকে, তাই সীসার সংস্পর্শ তাদের স্থায়ী ক্ষতির কারণ হতে পারে, যা অত্যন্ত উদ্বেগজনক।

➔ **নবজাতকের ক্ষেত্রে**
ফর্মুলা বা গুঁড়োদুধ পান করা নবজাতকেরা তাদের শরীরে প্রবেশ করা সীসার প্রায় ৬০ শতাংশই পেতে পারে দূষিত পানির মাধ্যমে।

➔ **প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে**
দীর্ঘমেয়াদে সীসার সংস্পর্শে থাকলে প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রেও উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগের মতো মারাত্মক স্বাস্থ্যসংকট দেখা দিতে পারে।

ক্যাম্পেইনে যুক্ত হোন!

LEADFREENJ.ORG/FILTERYOURTAP



FILTER YOUR TAP

বিস্তারিত জানতে বা তথ্যের উৎসের জন্য ভিজিট করুন:

https://www.epa.gov/ground-water-and-drinking-water/basic-information-about-lead-drinking-water

https://www.cdc.gov/lead-prevention/prevention/drinking-water.html

FILTER YOUR TAP

১৯৮৬ সালের আগে নির্মিত পুরোনো ভবনগুলোর পানির পাইপে সীসার অস্তিত্ব থাকতে পারে, যা কলের সুপেয় পানির সঙ্গে মিশে জনস্বাস্থ্যকে চরম ঝুঁকিতে ফেলতে পারে। সীসা একটি বর্ণহীন, গন্ধহীন ও স্বাদহীন পদার্থ এবং এর কোনো নিরাপদ মাত্রা নেই—যেকোনো মাত্রার সীসাই মানবদেহের জন্য ক্ষতিকর। জনস্বাস্থ্য সুরক্ষায় ও সীসার বিষক্রিয়া থেকে বাঁচতে কলের পানি ফিল্টার বা পরিশোধন করে ব্যবহার করা অপরিহার্য।

পানির উৎস নিরাপদ রাখুন, স্বাস্থ্য সুরক্ষিত রাখুন

সঠিক পরিশোধক বা ফিল্টার নির্বাচন

মানসম্মত ও অনুমোদিত ফিল্টার সঠিকভাবে ব্যবহার করলে তা সুপেয় পানি থেকে সীসা দূর করতে সক্ষম। ব্যবহারের নির্দেশিকা যথাযথভাবে মেনে চলা, মেয়াদোত্তীর্ণ ফিল্টার নিয়মিত পরিবর্তন করা এবং ফিল্টারের ভেতর দিয়ে গরম পানি প্রবাহিত না করা নিশ্চিত করতে হবে।

উপযুক্ত ফিল্টারটি বেছে নিন

সীসা কমানোর জন্য আপনার ফিল্টারটি অবশ্যই এনএসএফ/এএনএসআই স্ট্যান্ডার্ড ৫৩ এবং ভাসমান কণা কমানোর জন্য এনএসএফ/এএনএসআই স্ট্যান্ডার্ড ৪২ অনুযায়ী অনুমোদিত হওয়া বাঞ্ছনীয়। এই ফিল্টারগুলো সাধারণত ৯৯ শতাংশ পর্যন্ত সীসা পরিশোধন করতে পারে।

ক্রয়ের পূর্বে যাচাই করুন

ফিল্টার কেনার আগে পণ্যের মোড়ক বা ওয়েবসাইটে এর অনুমোদন চিহ্ন, মানদণ্ডের বিবরণ এবং সীসা কমানোর কার্যকারিতা সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়া অত্যন্ত জরুরি।

ফিল্টারের সঠিক ব্যবহার

পণ্যের সাথে সরবরাহকৃত নির্দেশিকা বা ম্যানুয়াল সর্বদা যথাযথভাবে অনুসরণ করতে হবে।

ফিল্টার বা জলের কল প্রস্তুতকরণ

কিছু পিচার ফিল্টার ব্যবহারের পূর্বে কিছুক্ষণ পানিতে ভিজিয়ে রাখার প্রয়োজন হয়। কলে সংযুক্ত করার ফিল্টারের ক্ষেত্রে, সিঙ্কের কলের মুখ থেকে পুরোনো এরেটর (জালের মতো অংশ) এবং ওয়াশারটি খুলে নিতে হবে।

স্থাপন বা সংযোজন

কলের সাথে ফিল্টারটি শক্তভাবে আটকে দিন, রেফ্রিজারেটরে ফিল্টারটি স্থাপন করুন অথবা জগের ভেতর কার্টিজটি সঠিকভাবে বসিয়ে দিন।

পানি প্রবাহের মাধ্যমে পরিষ্কারকরণ

কার্টিজটি ব্যবহারের উপযোগী করতে নতুন ফিল্টারের ভেতর দিয়ে কয়েক মিনিট ঠান্ডা পানি প্রবাহিত করুন (অথবা প্রথম ২-৩ জগ পানি ফেলে দিন)।

নিরাপদ পানির নিশ্চয়তা ও কার্টিজ পরিবর্তন

সর্বোচ্চ সুরক্ষার জন্য ঠান্ডা পানি ব্যবহার করুন। অধিকাংশ ফিল্টারের মেয়াদ ২ থেকে ৬ মাস পর্যন্ত হয়ে থাকে; সুপেয় পানি সম্পূর্ণ সীসামুক্ত রাখতে প্রস্তুতকারকের নির্দেশিত সময়ে কার্টিজ পরিবর্তন করা অপরিহার্য।

ফিল্টার পর্যবেক্ষণ

সুরক্ষা অব্যাহত রাখতে:

➔ নির্দেশকের দিকে লক্ষ্য রাখুন

ফিল্টারের স্বয়ংক্রিয় আলো বা পরিমাপকের দিকে নজর রাখুন; কার্টিজ পরিবর্তনের সময় হলে এর রং বা অবস্থান পরিবর্তিত হবে।

➔ সময়সীমার হিসাব রাখুন

নির্দেশক আলোর কোনো পরিবর্তন না হলেও, ব্যাকটেরিয়ার বিস্তার ও ব্লকেজ রোধ করে ফিল্টারের সর্বোচ্চ কার্যকারিতা নিশ্চিত করতে প্রস্তুতকারকের নির্দেশিত সময় অনুযায়ী কার্টিজ পরিবর্তন করতে হবে।

➔ নির্দেশিকা মেনে চলুন

কার্টিজ সঠিকভাবে পরিবর্তন ও নির্দেশকটি পুনরায় সেট করতে প্রস্তুতকারক কর্তৃক প্রদত্ত রক্ষণাবেক্ষণের ধাপগুলো কঠোরভাবে অনুসরণ করুন।