यदि आप गर्भवती हैं



लेड (सीसा) की जाँच करवाने की ज़रूरत है या नहीं, यह जानने के लिए **जोखिम का आकलन करने वाली प्रश्नावली भरने हेतु अपने डॉक्टर से मिलें**।

यदि आपके घर में 0 से 6 साल का कोई शिशु या छोटा बच्चा है

अपने बच्चे को पेंट की हुई सतहों को दाँतों से कुतरने या पेंट के टुकड़े खाने न दें। कुछ पुराने पेंट में लेड (सीसा) होता है। पेंट पुराना होने पर टूटकर धूल बन जाता है। यह धूल आपके घर में हर जगह फैल जाती है।



अपने बच्चे के डॉक्टर से 12 और 24 महीने की उम्र में खून में लेड (सीसा) की जाँच करवाने के लिए कहें।

12 माह

24 माह

यदि आपके बच्चे के 12 या 24 महीने का होने पर खून में लेड (सीसा) की जाँच नहीं हुई थी, तो अपने बच्चे की जाँच करवाने के लिए समय तय करने हेतु स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।

अपने बच्चे के हाथ और खिलौने अक्सर धोएँ। खाना खाने और सोने से पहले हमेशा हाथ धोएँ। लेड (सीसा) की धूल और मिट्टी हाथों और उन खिलौनों पर चिपक सकती है, जिन्हें बच्चे मुँह में डालते हैं।

अपने बच्चे को हर दिन पौष्टिक भोजन और नाश्ता दें। हर बार खाना खाते समय अपने बच्चे को फल और सब्ज़ियाँ ज़रूर दें। साथ ही, ऐसे खाद्य पदार्थ भी दें जिनमें निम्नलिखित हों:

- **कैल्शियम**
  - दूध, दही, पनीर, सोया मिल्क, पालक, मक्के की टॉर्टिला (रोटी)



- **आयरन**
  - बीफ, चिकन, अंडे, टर्की, सूखी फलियां, आयरन से भरपूर मल्टी-ग्रेन अनाज, टोफू, कोलार्ड ग्रीन्स, केल, सरसों का साग



- **विटामिन C**
  - संतरे, टमाटर, नींबू, शिमला मिर्च, बेरीज, पपीता, ब्रोकली



कैल्शियम, आयरन और विटामिन C आपके बच्चे को लेड (सीसा) से होने वाले नुकसान से बचाने में मदद करते हैं।

Illinois के लेड (सीसा) जाँच संबंधी दिशानिर्देशों के बारे में जानें

1 जुलाई, 2026 से Illinois के कानून के अनुसार, सभी बच्चों के लिए 12 और 24 महीने की उम्र में खून में लेड (सीसा) की जाँच करवाना ज़रूरी है, चाहे वे कहीं भी रहते हों। जाँच में खून में लेड (सीसा) की सामान्य जाँच की जाती है (शुरुआत में आमतौर पर उंगली में हल्की-सी सुई चुभाकर खून का नमूना लिया जाता है)। 6 साल और उससे कम उम्र के बच्चों के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की ओर से दी गई प्रश्नावली के ज़रिए यह आकलन करना भी ज़रूरी है कि उन्हें लेड (सीसा) के संपर्क में आने का कितना जोखिम है। जब किसी बच्चे के खून में लेड (सीसा) का स्तर जाँच में 3.5 माइक्रोग्राम प्रति डेसीलीटर (µg/dL) या उससे अधिक पाया जाता है, तो जन स्वास्थ्य विभाग के लिए उस बच्चे के घर का निरीक्षण करना ज़रूरी होता है।

और जानें

कुक काउंटी के
जन स्वास्थ्य विभाग (Department of Public Health) की वेबसाइट पर जाएँ:
leadsafecookcounty.com.

LEAD-SAFE
COOK COUNTY
leadsafecookcounty.com

अपने बच्चे को लेड (सीसा) से बचाएँ।



लेड (सीसा) आपके बच्चे की सेहत को नुकसान पहुँचा सकता है।

लेड (सीसा) से होने वाली विषाक्तता के कारण बच्चों को सीखने, ध्यान लगाने और अच्छा व्यवहार करने में परेशानी हो सकती है। लेड (सीसा) से पीड़ित ज़्यादातर बच्चे न तो बीमार दिखाई देते हैं और न ही उनका व्यवहार बीमार जैसा लगता है।

अपने परिवार को सुरक्षित रखने के लिए ये कदम उठाएँ।

Cook County Dept. of Public Health
A division of Cook County Health
BUILDING HEALTHIER COMMUNITIES

आपके घर में लेड (सीसा)

लेड (सीसा) वाले पेंट के इस्तेमाल पर 1978 में प्रतिबंध लगाया गया था।

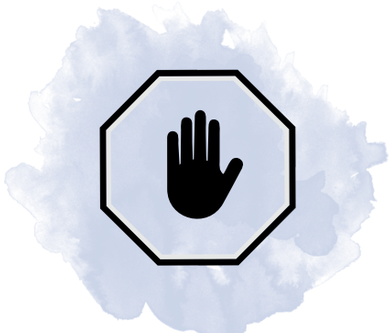
यदि आपका घर 1978 से पहले बना है, तो ये सावधानियाँ बरतें।



घर में लेड (सीसा) की धूल और गंदगी को फैलने से रोकने के लिए, खिड़कियों के किनारों और फर्श जैसी सतहों को अक्सर गीले कपड़े से पोंछें, और घर में घुसने से पहले अपने जूते उतार दें।

फर्नीचर को ऐसे पेंट से दूर रखें जो चिपका हुआ या उखड़ रहा हो। बच्चों के पालने, प्लेपेन, बिस्तर और ऊंची कुर्सियों को खराब पेंट वाली जगह से दूर रखें। इससे पेंट के टुकड़ों और धूल में मौजूद लेड (सीसा) आपके बच्चे से दूर रहता है।

जब तक पेंट की जाँच न हो जाए और यह पुष्टि न हो जाए कि उसमें लेड (सीसा) नहीं है, तब तक उसे सैंडपेपर से न घिसें, सूखा खुरचें नहीं, तेज़ पानी की धार से न धोएँ और न ही सैंडब्लास्ट करें।



लेड (सीसा) की परत चढ़े या गैल्वनाइज़्ड पाइपों से लेड (सीसा) आपके पीने के पानी में मिल सकता है। **पानी में लेड (सीसा) के आने का जोखिम कम करने के लिए, खाना पकाने, पीने या बच्चे का फ़ॉर्मूला दूध बनाने** (यदि इस्तेमाल किया जा रहा हो) **से पहले नल को तब तक खुला रखें, जब तक पानी ठंडा महसूस न होने लगे।**



अगर पानी गर्म करने की ज़रूरत हो, तो **नल के ठंडे पानी का इस्तेमाल करें पानी डालें और इसे गर्म करें और उसे चूल्हे या माइक्रोवेव में गर्म कर लें।**

लेड वाले विमान ईंधन, कारखानों और पहले पेट्रोल में लेड के इस्तेमाल जैसे स्रोतों से **निकलने वाला लेड** आपके घर के आसपास की हवा या मिट्टी में हो सकता है।

HEPA फ़िल्टर वाले एयर प्यूरीफ़ायर इस्तेमाल करने पर विचार करें।

जहाँ आपका बच्चा खेलता है, वहाँ खुली मिट्टी को प्लास्टिक की चादर, घास या अन्य पौधों, छाल, बजरी या कंक्रीट से ढक दें। यह मिट्टी में मौजूद लेड (सीसा) को आपके बच्चे से दूर रखता है। तिरपाल और मिट्टी को बाहर ही रखें।



काम की जगह पर लेड (सीसा)

कई कार्यस्थलों पर लेड (सीसा) मौजूद होता है, जैसे कि:



- पेंटिंग और रीमॉडलिंग
- रेडिएटर की मरम्मत
- बैटरी रीसाइक्लिंग
- शूटिंग रेंज

अपने नियोक्ता से पूछें कि क्या आपके काम में लेड (सीसा) का इस्तेमाल होता है।

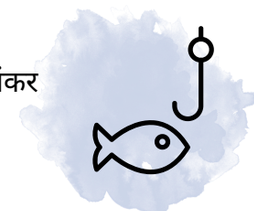
त्वचा, बालों, कपड़ों, जूतों और कार में घर लाए गए लेड (सीसा) की धूल से बच्चों को लेड (सीसा) की विषाक्तता हो सकती है।

यदि आप लेड (सीसा) के संपर्क में आने वाले काम करते हैं, तो कार में बैठने या घर जाने से पहले काम के कपड़े और जूते बदलें और नहाकर या अच्छी तरह साफ़ होकर जाएँ।

आपके इस्तेमाल की चीज़ों में लेड (सीसा)

ऐसे पानी के बर्तन, कटोरे और खाना पकाने के बर्तनों का इस्तेमाल न करें जो घिसे हुए या पुराने हों, डिस्काउंट स्टोर या पिस्सू बाज़ार से खरीदे गए हों, क्रिस्टल के बने हों, हाथ से बनाए गए हों या अमेरिका के बाहर बने हों। इनका इस्तेमाल तभी करें, जब जाँच में यह पुष्टि हो जाए कि इनमें लेड नहीं है।

इन चीज़ों में भी लेड होता है, इसलिए इन्हें बच्चों से दूर रखना चाहिए:



- मछली पकड़ने के लेड सिंकर
- लेड की गोलियाँ
- लेड सोल्डर

गहनों को बच्चों से दूर रखें। कुछ गहनों में लेड होता है। “लेड-फ्री” लिखा होने के बावजूद, कुछ चीज़ों में लेड हो सकता है।

आयातित उत्पादों का इस्तेमाल करने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें जिनमें सीसा (लेड) हो सकता है, जैसे कि:

- **घरेलू उपचार** जैसे:
  - पेट दर्द या अन्य बीमारियों के इलाज के लिए इस्तेमाल होने वाले चमकीले रंग के पाउडर
- **मेक-अप** और पारंपरिक पाउडर, जैसे:
  - कोहल, ख़ली, सूरमा, या सिन्दूर
- **खाद्य पदार्थ या मसाले** जैसे:
  - चैपुलिन या हल्दी

