

सीसे के आम स्रोत

सीसा आज भी हमारी दुनिया का हिस्सा है। यह हवा में, मिट्टी में, धूल में, और 1978 से पहले बने कुछ मकानों और इमारतों के पेंट में मौजूद है। सीसे के संपर्क से गंभीर स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं। अच्छी खबर यह है कि सीसे की विषाक्तता से बचा जा सकता है। यह तथ्य पत्रक घरों में मौजूद सीसे के आम स्रोतों और उनसे बचने के तरीके के बारे में समझाता है।

सीसा-युक्त पेंट और सीसे की धूल

सीसे की धूल इस समय बच्चों में सीसे से संपर्क का मुख्य स्रोत है। घरेलू धूल में उखड़ते सीसा-युक्त पेंट और दूषित मिट्टी से आया सीसा हो सकता है। घर की रीमॉडलिंग करने पर, पुनरोद्धार परियोजनाओं में, या सीसा-युक्त पेंट सुरक्षित ढंग से नहीं हटाने पर भी सीसे की धूल बन सकती है। सीसा अब नए पेंट में नहीं होता है, पर यह 1978 से पहले बने पुराने मकानों में अभी-भी मौजूद हो सकता है। सीसा-युक्त धूल की बहुत छोटी सी मात्रा भी बच्चों के रक्त में सीसे का स्तर बढ़ा सकती है।

आपके घर में सीसा घटाने के सहायक सुझाव

- अपने घर की नियमित साफ़-सफ़ाई करके उसे जितना हो सके धूल-मुक्त रखें। आपका घर साफ़ दिख रहा होने पर भी उसमें सीसा हो सकता है。
 - **घरेलू डिटर्जेंट से बने सफ़ाई के घोल का इस्तेमाल करें और गीली धुलाई विधि से** विंडो वेल, चौखटें और फ़र्श साफ़ करें। डब्बे पर लिखे निर्देशों के अनुसार डिटर्जेंट मिलाएँ। दो अलग-अलग बाल्टियाँ और डिस्पोज़ेबल गुदड़ियों या पेपर टॉवेल के दो अलग-अलग सेट इस्तेमाल करें - पहला सफ़ाई के घोल से धुलाई वाले चरण के लिए, और दूसरा साफ़ पानी से धुलाई के लिए।
 - खिड़कियों की अक्सर गीली धुलाई करें। उखड़ा पेंट और धूल खिड़की के अंदर और उसके नीचे की जगह में इकट्ठे हो सकते हैं।
 - पेंट के टुकड़ों या सीसे की धूल साफ़ करने के लिए अपने घरेलू वैक्यूम क्लीनर का इस्तेमाल न करें। उसका फ़िल्टर सीसे के छोटे-छोटे टुकड़े उठाने और पकड़े रखने के लिए नहीं बना होता है। साधारण वैक्यूम क्लीनर से सीसे की धूल हवा में फैल जाती है। पेंट के टुकड़ों और सीसे की धूल की सफ़ाई के लिए HEPA प्रमाणित फ़िल्टर वाले विशेष वैक्यूम क्लीनर ढूँढें।
- खाना खाने, झपकी लेने और रात को सोने जाने से पहले अपने बच्चे के हाथ साबुन और पानी से धुलवाएँ।
- बोटलों, चबाने के छल्लों और खिलौनों को साबुन व पानी से धोएँ।
- खिड़कियाँ सीसा-युक्त धूल का एक आम स्रोत होती हैं, क्योंकि खिड़कियाँ खोलने और बंद करने से पैदा घर्षण सीसा-युक्त पेंट के महीन कण झड़ने का कारण बन सकता है। पुराने घरों में बच्चों को खिड़कियों के आस-पास खेलने या खाने-पीने न दें।
- तेज़ हवा वाले दिनों में खिड़कियाँ बंद रखें ताकि सीसे से दूषित मिट्टी घर में आने न पाए।
- उखड़ते सीसा-युक्त पेंट के ऊपर पेंट करने से वह सुरक्षित नहीं हो जाता है! दोबारा पेंट करने से पहले, उखड़ते सीसा-युक्त पेंट को **सुरक्षित ढंग से हटाना ज़रूरी है।** [सीसा सुरक्षित पुनरोद्धार, मरम्मत और पेंटिंग के चरण \(https://www.epa.gov/sites/default/files/2013-11/documents/steps_0.pdf\)](https://www.epa.gov/sites/default/files/2013-11/documents/steps_0.pdf)

सीसे (लेड) के आम स्रोत

पढ़कर जानें कि अपने घर का पुनरोद्धार करते समय सीसे का खतरा घटाने के लिए उखड़ते पेंट को सुरक्षित ढंग से कैसे हटाते हैं।

- अगर आप किराये पर रहते हैं, तो आपके इलाके के ऐसे स्थानीय क़ानून हो सकते हैं जो पेंट अच्छी स्थिति में बनाए रखना आवश्यक करते हैं। स्थानीय नियमों के बारे में जानने के लिए अपनी नगरपालिका से संपर्क करें।

मिट्टी

मिट्टी सीसे से दूषित हो सकती है, विशेष रूप से पुराने मकानों, इमारतों या बाड़ों के आस-पास। अतीत में सीसा-युक्त पेट्रोल के इस्तेमाल के फलस्वरूप, प्रमुख राजमार्गों या चौराहों के आस-पास की मिट्टी में भी सीसा हो सकता है।

- अपने बच्चे को बाहर सीधे मिट्टी के ऊपर खाने-पीने से, मिट्टी खाने से, या जहाँ बिना ढकी मिट्टी मौजूद हो ऐसे घर या सड़क के आस-पास खेलने से रोकें।
- बिना ढकी मिट्टी (ऐसी कोई भी मिट्टी जो आपको दिख रही हो) को घास, छाद, झाड़ियों या ज़मीन को ढकने वाले किसी अन्य प्रकार की टिकाऊ चीज़ से ढक दें।
- अपने घर के सारे प्रवेश द्वारों पर धूल सकने वाले कपड़े के पायदान रखें। इन पायदानों को बाकी चीज़ों से अलग धोएँ, और वॉशर का दोबारा इस्तेमाल करने से पहले उसमें एक रिस सायकल चलाएँ यानि उसे एक बार पानी से खंगाल लें।
- अपने जूते दरवाज़े पर ही उतार दें ताकि धूल-मिट्टी घर में न घुसने पाएँ।

भोजन और मसाले

कुछ मसालों और खाने-पीने की चीज़ों में सीसा होने की संभावना अधिक होती है। संयुक्त राज्य अमेरिका में बिकने वाली खाने-पीने की चीज़ों में सीसा मिलाना क़ानूनी नहीं है, पर खाने-पीने की कुछ चीज़ों और मसालों में सीसा पाया गया है। थोक मात्रा वाले डब्बों की बजाए, अलग-अलग कंटेनरों में बेचे जाने वाले मसाले खरीदें। अन्य देशों में खरीदे गए मसालों की बजाए संयुक्त राज्य अमेरिका में खरीदे गए मसाले इस्तेमाल करें। खाने-पीने की जिन चीज़ों और जिन मसालों में सीसा पाए जाने की संभावना खाने-पीने की अन्य चीज़ों से अधिक है उनमें से कुछ इस प्रकार हैं:

- | | | |
|----------------|--------------|---------------|
| • आयातित कैंडी | • करी पाउडर | • मोटी सौंफ़ |
| • धनिया | • सूखे कीड़े | • साबुत मिर्च |
| • हल्दी | • सात मसाले | |
| • मिर्च पाउडर | • लौंग | |

पेड़-पौधे सीसे को आम तौर पर तब तक नहीं सोखते हैं जब तक मिट्टी में सीसे की बड़ी मात्रा न हो।

- खाने से पहले फलों और सब्ज़ियों को धोएँ, ताकि उन पर सीसे की जो भी धूल इकट्ठी हुई हो वह हट जाए।
- हरी पत्तेदार सब्ज़ियों की बाहरी पत्तियाँ इस्तेमाल न करें।

सीसे (लेड) के आम स्रोत

- खाने-पीने की चीजों को काँच, स्टेनलेस स्टील या मज़बूत प्लास्टिक, या सीसा-मुक्त सिरामिक में रखें। कुछ पुरानी, हाथ से बनी और आयातित सिरामिक की वस्तुओं की चमकीली परत में सीसा हो सकता है। इन सिरामिक की वस्तुओं या सीसा-युक्त क्रिस्टल में खाने-पीने की चीजें न रखें।
- बागीचों को घर, गैरेज, बाड़, या उखड़ते पेंट से ढके अन्य ढाँचों से दूर रोपें।

पानी

घरेलू पानी के पाइपों में बहते समय पीने के पानी में सीसा प्रवेश कर सकता है। अगर आपके घर में या पानी की प्रणाली में सीसे के पाइप या सीसे के टाँके वाले तांबे के पाइप हैं तो आपके पानी में सीसे का स्तर अधिक होने की संभावना है। 1930 से पहले की प्लमिंग में सीसे के पाइप हो सकते हैं। 1986 से पहले की प्लमिंग में पानी की आपूर्ति प्रणाली में तांबे के जोड़ों पर सीसा-युक्त टाँका हो सकता है। पीतल की टॉटियों और बॉल वैल्व में भी सीसा हो सकता है।

आपके पानी (या सीसे के अन्य स्रोत) में सीसा है या नहीं यह जानने का एकमात्र तरीका है किसी प्रमाणित लैब से उसका परीक्षण करवाना। सैंपल कंटेनर और सैंपल भेजने के तरीके के निर्देश पाने के लिए मिनेसोटा स्वास्थ्य विभाग द्वारा मान्यता प्राप्त किसी लैबोरेटरी

(<https://eldo.web.health.state.mn.us/public/accreditedlabs/labsearch.seam>) से संपर्क करें।

अगर आपको लगता है कि आपके पानी में सीसा है तो:

- गर्म पानी की टॉटी से निकले पानी से भोजन न पकाएँ, वह पानी न पिँएँ या उससे बेबी फ़ॉर्म्युला न बनाएँ। गर्म पानी में ठंडे पानी से ज़्यादा सीसा घुलता है। अगर आपको गर्म पानी चाहिए हो, तो टॉटी से या फ़्रिज से लिए ठंडे पानी को गर्म करें।
- भोजन पकाने या पीने के लिए हमेशा ठंडा पानी इस्तेमाल करें। अगर पानी को छः या अधिक घंटों से इस्तेमाल न किया गया हो, तो ठंडे पानी को कुछ मिनटों तक या तापमान में बदलाव होने तक बहने दें।

पारंपरिक या सांस्कृतिक औषधियाँ और सौंदर्य-प्रसाधन सामग्री

कुछ पारंपरिक या सांस्कृतिक औषधियों और सौंदर्य-प्रसाधन सामग्री में सीसा होता है और उनका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। ऐसी चीजें अक्सर संयुक्त राज्य अमेरिका के बाहर से खरीदी गई वस्तुओं में होती हैं। अगर आप इनमें से कोई भी नुस्खा या सौंदर्य-प्रसाधन सामग्री, जिसमें सीसा हो सकता है, का इस्तेमाल कर रहे हों तो कृपया अपने डॉक्टर से बात करें:

सीसे (लेड) के आम स्रोत

- | | | | | |
|-------------------|----------|------------|--------------|-----------------|
| • एलरकॉन | • कोरा | • काजल | • बेंटोनाइट | • कलाबश |
| • अलकोल | • ग्रेटा | • लीगा | • मिट्टी | • थनक |
| • अज़रकॉन | • फ़ारुक | • लोज़ीना | • सिंदूर | • पूजा चूर्ण |
| • बली गली | • घसर्ड | • पे-लू-ला | • कुमकुम | • रंगोली विभूति |
| • बिंत अल
ज़हब | • कांदु | • सुरमा | • तीरो | |
| | | | • रस शास्त्र | |

सीसे के अन्य स्रोत

किसी अन्य देश में हुआ सीसे से संपर्क

हाल ही में किसी अन्य देश से स्थानांतरित हुए या वहाँ समय बिताकर लौटे व्यक्ति सीसे से संपर्क के अधिक जोखिम में हो सकते हैं, जो उस देश के पर्यावरणीय विनियमों और संपर्क के स्रोतों पर निर्भर करता है। कुछ देशों में खाने-पीने की चीज़ों और उत्पादों में सीसे की उपस्थिति से संबंधित विनियम, अन्य देशों से अधिक कठोर होते हैं। कुछ देशों में आज भी सीसा-युक्त पेंट को अनुमति है; कुछ देशों में 2021 तक कारों के लिए सीसा-युक्त पेट्रोल इस्तेमाल हो रहा था।

कार्य और शौक के ज़रिए सीसे से संपर्क

वयस्क ऐसे कुछ कार्यों या शौक के ज़रिए सीसे के संपर्क में आ सकते हैं जिनमें सीसे का इस्तेमाल होता है, जैसे निर्माण कार्य और सीसा गलाने का कार्य; रेडिएटर या ऑटो मरम्मत की दुकानें; बैटरियों की रीसायक्लिंग; पुरानी चीज़ों की दोबारा फ़िनिशिंग; शूटिंग रेंज में काम करना; और हथियार या मछली पकड़ने के भार बनाना। उन व्यक्तियों की कार या उनके कपड़ों, जूतों, त्वचा और बालों पर सवार होकर सीसे की धूल उनके घर में घुस सकती है और उनक बच्चों व अन्य परिजनों तक पहुँच सकती है। इसे घर आया सीसा (टेक-होम लेड)

(<https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html>) कहते हैं। सीसे के इस्तेमाल वाले कार्यों या शौक में संलग्न वयस्कों को घर आने से पहले शॉवर लेना चाहिए और कपड़े व जूते बदलने चाहिए। कार्यस्थल पर पहने गए कपड़ों को बाक़ी कपड़ों से अलग धोना चाहिए। वॉशर का दोबारा इस्तेमाल करने से पहले उसमें एक रिस सायकल चलाएँ यानि उसे एक बार पानी से खंगाल लें।

पाइका व्यवहार

जब कोई वयस्क या बच्चा अखाद्य चीज़ें जैसे मिट्टी, गीली/चिकनी मिट्टी, या घरेलू चीज़ों के टुकड़े जैसे पेंट के टुकड़े, ड्रायवॉल या बेसबोर्ड आदि चबाता या निगलता है तो इसे पाइका व्यवहार कहते हैं। अगर पाइका व्यवहार दिखे, तो सीसा युक्त पदार्थों के संपर्क से बचाने के लिए इस व्यवहार का प्रबंधन किया जाना चाहिए।

विशेष ताबीज़, गहने, चाभियाँ, मछली पकड़ने के भार और खिलौने

सीसा युक्त ऐसी अन्य चीज़ें भी हैं जिन्हें बच्चे अपने मुँह में डाल सकते हैं। ऐसी कई चीज़ें जिनमें आम तौर पर सीसा होता है, धातुई, सफ़ेद, चमकीली पीली या लाल होती हैं। उनमें से कुछ चीज़ें इस प्रकार हैं:

- गहने और कपड़ों की सजावट की चीज़ें

सीसे (लेड) के आम स्रोत

- बुरी नज़र से बचने, सुरक्षा या सौभाग्य पाने के लिए धार्मिक प्रयोजनों से पहने गए विशेष ताबीज़। इनके कई नाम हो सकते हैं, जैसे रक्षा-कवच, नज़र का धागा, आदि, और संभव है कि परिवार इन्हें गहनों में न गिनते हों।
- चाभियों के छल्ले या चाभियाँ
- मछली पकड़ने के भार
- चॉक
- आयातित, पुराने, पेंट किए गए या बाज़ार से वापस लिए गए बच्चों के खिलौनों के ब्लॉक, वाद्य यंत्र, और खिलौने
- चिकनी मिट्टी या पेंट की हुई पॉटरी

Minnesota Department of Health मिनेसोटा स्वास्थ्य विभाग
Lead Program सीसा कार्यक्रम
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4620
health.asbestos-lead@state.mn.us
www.health.state.mn.us

05/3/2022

Hindi

यह जानकारी किसी दूसरे प्रारूप में पाने के लिए कॉल करें: 651-201-5000. रीसायकल्ड पेपर पर प्रिंट की गई।