



গর্ভাবস্থা এবং সীসাঘটিত বিষক্রিয়া

আপনার যা জেনে রাখা উচিত

সীসা হল একটি বিষ
যা আপনার এবং গর্ভবতী
থাকা অবস্থায় আপনার
শিশুর ক্ষতিসাধন করতে
পারে



সীসার কারণে এগুলি হতে পারে:

- উচ্চ রক্তচাপ
- গর্ভপাত
- আপনার শিশুর জন্ম সময়ের আগে হবে অথবা
আকারে খুব ছোট হবে
- আপনার সন্তানের শেখার এবং আচরণের সমস্যা দেখা
দিতে পারে

আপনি সীসায় দূষিত খাবার খেয়ে অথবা সীসা থাকা
পণ্যদ্রব্য ব্যবহার করে সীসার সংস্পর্শে আসতে পারেন।
আপনি ছোট থাকাকালীন অবস্থায় সীসার সংস্পর্শে এসে
থাকলে, আপনার শরীরে এখনও সীসা উপস্থিত থাকতে
পারে। আপনি গর্ভবতী থাকাকালীন, আপনার শরীরে
থাকা সীসা আপনার শিশুর শরীরে চলে যেতে পারে।

আপনার সীসার সংস্পর্শে
আসার ঝুঁকি কতটা তা
আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা
প্রদানকারীর মূল্যায়ন
করতে হবে



আপনার প্রথম প্রসবপূর্ব সাক্ষাৎকার সময়, সম্প্রতি এবং
অতীতে আপনি সীসাজনিত ঘটনার সম্মুখীন হয়েছেন
কিনা তা আপনার পরিষেবা প্রদানকারীর জিজ্ঞাসা করা
উচিত।

এগুলি সম্বন্ধে আপনার চিকিৎসককে জানান:

- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের বাইরে আপনার কাটানো সময়
- গত বছরে আপনার ব্যবহার করা অন্য দেশের স্বাস্থ্য
প্রতিকার, মশলা, খাবার, কসমেটিক্স অথবা সেরামিক বা
মাটির পাত্রের মতো পণ্য
- কাদামাটি, মাটির ভাঙা পাত্র, মাটি বা পেইন্ট চিপ
এর মতো খাদ্যদ্রব্য নয় এমন জিনিসের জন্য আপনার
তীব্র আকাঙ্ক্ষা
- গত বছরে আপনার বাড়িতে সংস্কারের কাজ অথবা
মেরামতির কাজ
- সীসার সংযোগ থাকতে পারে এমন কাজ বা শখ

আপনি সীসার সংস্পর্শে এসে থাকলে আপনাকে অসুস্থ
নাও দেখাতে পারে অথবা আপনি অসুস্থ বোধ নাও
করতে পারেন। রক্তে সীসা পরীক্ষা করাই হল জানার
একমাত্র উপায়। পরীক্ষা করাতে, আপনার পরিষেবা
প্রদানকারীকে অনুরোধ করুন।

নিজেকে এবং নিজের শিশু সুবক্ষিত করুন।



- সীসা থাকতে পারে এমন স্বাস্থ্য প্রতিকার, খাবার, মশলা এবং কসমেটিক্স এড়িয়ে চলুন।
- খাবার রান্না, পরিবেশন অথবা রেখে দেওয়ার জন্য প্রথাগত বা হাতে তৈরি সেরামিক বা মাটির পাত্রের ব্যবহার এড়িয়ে চলুন।
- কাদামাটি, মাটির ভাঙা পাত্র, মাটি বা পেইন্ট চিপ এর মতো খাদ্যদ্রব্য নয় এমন আইটেমগুলি কখনও খাবেন না।
- আপনার বাড়িতে করা হচ্ছে এমন মেরামতির বা সংস্কারের কাজ থেকে দূরে থাকুন।
- এমন চাকরি এবং শখ এড়িয়ে চলুন যার ফলে সীসার সম্মুখীন হতে পারেন, যেমন নির্মাণ কার্য, বাড়ির সংস্কার, অটোর মেরামতি, আসবাব রিফিনিশিং, বা গহনা, ধাতু বা রঙের পিগমেন্ট নিয়ে কাজ।
- পরিষ্কার করার অন্যান্য কাপড়ের থেকে আলাদা করে কর্মক্ষেত্রের পোশাক পরিষ্কার করুন যদি আপনার পরিবারের কোনও ব্যক্তি সীসা নিয়ে কাজ করেন।



স্বাস্থ্যকর খাবার খান

আপনি যথেষ্ট পরিমাণে ক্যালসিয়াম, আয়রন এবং ভিটামিন সি পাচ্ছেন কিনা নিশ্চিত করতে আপনার পরিষেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

- **ক্যালসিয়াম থাকা খাবার:** দুধ, চীজ, দই, পালং শাক, সবুজ শাক, তফু, স্যামন এবং আইসক্রিম
- **আয়রন থাকা খাবার:** চর্বিহীন রেড মীট, মুরগির মাংস, ডিম, টুনা, ডাল, বিন, মটরশুটি, শুকনা আলুবোথারা, কিসমিস, ব্রোকোলি এবং পালং শাক
- **ভিটামিন সি থাকা খাবার:** কমলালেবু, বাতাবিলেবু, স্ট্রবেরি, কিউই, ফলের রস, মরিচ, ব্রোকোলি এবং টমেটো



আপনার শিশুকে সুবক্ষিত করুন

- শিশুর ফর্মুলা অথবা শিশুর সিরিয়াল বানানোর জন্য এবং পান করা অথবা রান্না করার জন্য কলের ঠান্ডা জল ব্যবহার করুন। পানীয় জলের জন্য বিনামূল্যে সীসা পরীক্ষার কিট পেতে **311** নম্বরে ফোন করুন। জলের নমুনা জমা দেওয়ার 30 দিনের মধ্যে ফলাফল পাবেন।
- খসে পড়া, ফাটল ধরা অথবা আলগা রং থেকে শিশুদের দূরে রাখুন - এটিতে সীসা থাকতে পারে। খসে পড়া রঙের ব্যাপারে আপনার বাড়িওয়ালাকে জানান। সমস্যাটির সমাধান না হয়ে থাকলে অথবা মেরামতি বা সংস্কার কাজটি নিরাপদে করা হয়নি বলে আপনার মনে হলে, একটি বিনামূল্যে পরিদর্শনের জন্য **311** নম্বরে ফোন করুন।
- মেঝে, জানলার ধার, হাত এবং খেলনাগুলি প্রায়ই ধুয়ে নিন।
- বাড়িতে ঢোকের আগে আপনার জুতো খুলে রাখুন।
- পরিবারের সদস্যরা সীসা নিয়ে কাজ করলে বাড়িতে আসার আগে তাদের পোশাক পাল্টে পরিষ্কার পোশাক পরার ব্যবস্থা করে দিন।
- 1 এবং 2 বছর বয়সে আপনার সন্তানের সীসাঘটিত বিষক্রিয়া হয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করতে আপনার পরিষেবা প্রদানকারীকে মনে করান। বড় শিশুদের পরীক্ষা করার ব্যাপারে পরিষেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। কোনো পরিষেবা প্রদানকারী না থাকলে, আপনার সন্তানকে কোথায় পরীক্ষা করাবেন তা **311** নম্বরে ফোন করে জেনে নিন।

সীসা সম্বন্ধে আরো তথ্যের জন্য, **311** নম্বরে ফোন করুন অথবা nyc.gov/lead-এ যান।