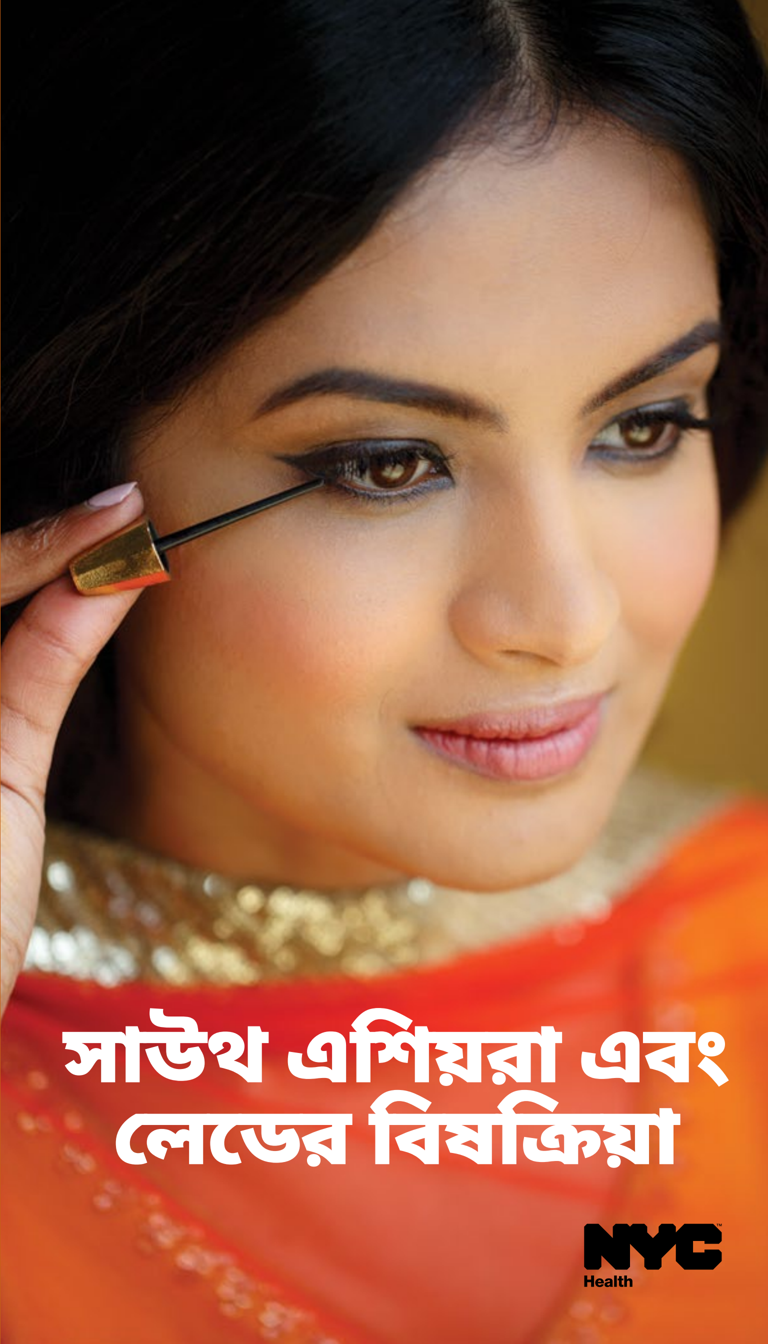

সাউথ এশিয়রা এবং লেডের বিষক্রিয়া

NYC Health

লেড একটি বিষাক্ত ধাতু যা আপনার ক্ষতি করতে পারে।

নিউ ইয়র্ক শহরের সাউথ এশিয়ান কমিউনিটি, বিশেষতঃ লেড বা সীসার বিষক্রিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে রয়েছেন। যদিও বাচ্চাদের মধ্যে লেড পেইন্ট লেডের বিষক্রিয়ায় প্রধান কারণ তা বাদেও সাউথ এশিয়ান প্রসাধনী, ধর্মীয় পাউডার, মশলা, ওষুধপত্র এবং মাদুলি সহ অন্যান্য জিনিসেও লেড থাকতে পারে। এই প্রোডাক্টগুলির মধ্যে লেড আছে কিনা তা আপনি বেশিরভাগ সময় বুঝতে পারবেন না কারণ প্রোডাক্ট প্যাকেজিংয়ের ওপর লেড তালিকাভুক্ত নাও করা থাকতে পারে।

লেড বিপজ্জনক এবং নিম্নলিখিত ঘটনাগুলির কারণ হতে পারে:

- বাচ্চাদের মধ্যে শিক্ষাগত এবং আচরণগত সমস্যা
- প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে অতিরিক্ত রক্তচাপ এবং কিডনি ও নিউরোলজিক্যাল বা স্নায়বিক সমস্যা
- গর্ভাবস্থার সময় গর্ভপাতের বর্ধিত ঝুঁকি
- বন্ধ্যাত্ব এবং অক্ষমতা

নিম্নলিখিত কাজগুলি করার সময় আপনার শরীরে লেড প্রবেশ করতে পারে:

- লেড সমৃদ্ধ প্রোডাক্ট খাওয়ার, গেলার বা মুখে নেওয়ার সময় যেমন মশলা, স্বাস্থ্যগত ওষুধপত্র এবং মাদুলি
- লেড সমৃদ্ধ প্রোডাক্ট (যেমন প্রসাধনী এবং ধর্মীয় পাউডার) বা লেড আচ্ছাদিত পৃষ্ঠতল (যেমন উইন্ডোসিল এবং ফ্লোর) ছোঁয়ার পর নিজের মুখে হাত দেওয়া
- পুনঃসংস্কার, মেরামত এবং কিছু ভাঙার সময় যা লেড ভিত্তিক পেইন্ট ছড়ায়, এমন জায়গায় লেড ধুলোয় বা বাষ্পে শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া

লেডের বিষক্রিয়া থেকে নিজেকে এবং নিজের পরিবারকে সুরক্ষিত রাখার জন্য পদক্ষেপ নিন।

প্রসাধনী এবং ধর্মীয় পাউডার

সাউথ এশিয়ার কিছু নির্দিষ্ট প্রসাধনী এবং ধর্মীয় পাউডারে লেড থাকতে পারে। উদাহরণের মধ্যে রয়েছে কোল, কাজল এবং সুরমা (বিশেষত আইলাইনার হিসেবে ব্যবহৃত প্রোডাক্ট কিন্তু ধর্মীয়, সাংস্কৃতিক এবং ঔষধি হিসেবেও ব্যবহার করা হয়), এবং সিঁদুর (হিন্দু ধর্মে ব্যবহৃত একটি ধার্মিক পাউডার) আপনি এই প্রোডাক্টগুলি ব্যবহার করার পর আপনার মুখের ভেতর হাত দিলে আপনার শরীরে লেড প্রবেশ করতে পারে। বিশেষতঃ বাচ্চাদের ঝুঁকি বেশি থাকে কারণ তারা প্রায় তাদের হাত তাদের মুখের ভেতর দেয়। এছাড়াও, কোল, কাজল এবং সুরমা ব্যবহার করার সময় কিছু লেড আপনার চোখেও যেতে পারে।

লেডের সংস্পর্শে আসার ঝুঁকি কমান:

- প্রসাধনী এবং কোল, কাজল, সুরমা ও সিঁদুরের মতো ধর্মীয় পাউডার ব্যবহার করার পর আপনার হাত ভালভাবে ধুয়ে নিন।
- প্রসাধনী এবং ধর্মীয় পাউডার বাচ্চাদের নাগালের বাইরে রাখুন।
- যদি আপনি বা আপনার পরিবারের সদস্যরা এই প্রোডাক্টগুলি ব্যবহার করেন তাহলে আপনার ডাক্তারের কাছে গিয়ে রক্ত পরীক্ষা করান।

মশলা

সাউথ এশিয়ার দেশ থেকে আনা মশলায় বিশেষত হলুদ এবং লংকার গুঁড়োতে লেড থাকতে পারে। আপনি এই মশলা দিয়ে তৈরি খাবার খাওয়ার সময় লেডের সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা থাকে।

লেডের সংস্পর্শে আসার ঝুঁকি কমান:

- সাউথ এশিয়ার দেশ থেকে ক্রয় করা মশলা ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন। এটির পরিবর্তে স্থানীয় মশলা কিনুন।
- যদি আপনি বা আপনার পরিবারের সদস্যরা বিদেশ থেকে কেনা মশলা ব্যবহার করেন তাহলে আপনার ডাক্তারের কাছে গিয়ে রক্ত পরীক্ষা করান।

ওষুধ

দক্ষিণ এশিয়ার কিছু ওষুধ যেমন রস শাস্ত্র, আয়ুর্বেদিক ওষুধে লেড এবং অন্যান্য ক্ষতিকারক ধাতু থাকতে পারে। মানুষেরা মার্কিন যুক্ত রাষ্ট্রে বা বিদেশে প্রেসক্রিপশন ছাড়া ওষুধের দোকান থেকে এই প্রোডাক্টগুলি কিনতে পারেন।

লেডের সংস্পর্শে আসার ঝুঁকি কমান:

- যে সমস্ত ওষুধে লেড এবং অন্যান্য ক্ষতিকারক ধাতু আছে বলে জানা যায় সেগুলি ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।
- যদি আপনি বা আপনার পরিবার প্রথাগত ওষুধ ব্যবহার করেন তাহলে আপনার ডাক্তারের কাছে গিয়ে রক্ত পরীক্ষা করান।

পেইন্টে লেড

যদিও নিউ ইয়র্ক শহর 1960 সালে লেড পেইন্ট নিষিদ্ধ করেছে, পুরনো বাড়ির দেওয়াল বা অন্যান্য পৃষ্ঠতলের ওপর এখনও লেড থাকতে পারে। ক্ষতিগ্রস্ত বা খসে পড়া পেইন্ট থেকে লেডের ধূলো উইন্ডোসিল, মেঝে এবং খেলনার ওপর পড়তে পারে। যখন বাচ্চারা মেঝের ওপর খেলা করে এবং তাদের হাত ও মুখ নিজের মুখে দেয়, তারা লেড ধূলো গিলে নিতে পারেন।

বাচ্চাদের মধ্যে লেডের সংস্পর্শে আসার ঝুঁকি কম করুন:

- পেইন্ট খসে পড়ার ব্যাপারে আপনার বাড়িওয়ালাকে জানান। যদি আপনার বাড়িওয়ালা এই সমস্যার সমাধান না করে তাহলে 311 নম্বরে ফোন করুন।
- মেরামতির কাজ থেকে আপনার বাচ্চাদের দূরে রাখুন। যদি মেরামতের কারণে অনেক ধূলো সৃষ্টি হয় তাহলে অসুরক্ষিত কর্মপদ্ধতির ব্যাপারে জানানোর জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন।
- মেঝে, উইন্ডোসিল, বাচ্চাদের হাত এবং জানালা ঘন ঘন জল দিয়ে পরিষ্কার করুন।
- যেমন আইন অনুযায়ী আবশ্যক 1 এবং 2 বছর বয়সে আপনার বাচ্চার একটি রক্ত লেড পরীক্ষা করতে দেওয়ার বিষয়টি আপনার ডাক্তারকে মনে করান । বড় বাচ্চাদের পরীক্ষার ব্যাপারেও আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

পেইন্টে থাকা লেড নির্মাণ কর্মীদের জন্যও ঝুঁকির কারণ। পুনঃসংস্কার, মেরামত এবং ভাঙা-ভাঙির কাজের সময় যেখানে পুরনো লেড পেইন্ট নষ্ট করা হয় সেখানে কর্মীরা লেড গিলে নিতে পারেন বা লেড ধূলোয় বা বাষ্পে শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে পারেন।

লেডের সংস্পর্শে আসার আপনার ঝুঁকি কম করুন যদি আপনি নির্মাণ স্থলে কাজ করেন:

- কর্মস্থলে খাবেন না, পান করবেন না বা ধূমপান করবেন না।
- খাবার খাওয়ার, পান করার বা ধূমপান করার আগে সাবান এবং জল দিয়ে আপনার হাত ও মুখ ধুয়ে নিন।
- সুরক্ষামূলক পোশাক এবং সঠিক রেসপিরেটার পরুন।
- ধূলোর সংস্পর্শ কমানোর জন্য নিরাপদ কর্ম পদ্ধতি এবং জল দিয়ে ভিজিয়ে পরিষ্কার করার পদ্ধতি ব্যবহার করুন।
- বাড়ি ফেরার আগে বা আপনার গাড়িতে ঢোকার আগে আপনার কর্মস্থলের পোশাক এবং জুতো বদলে নিন।
- নিয়মিত রক্ত পরীক্ষা করান এবং আপনার পরিবারেরও রক্ত পরীক্ষা করান

মাদুলি

মাদুলি (যেমন সীসা, তাবিজ এবং অন্যান্য ধাতুতে চার্ম) যা লোকেরা বিভিন্ন কারণের জন্য ব্যবহার করতে পারেন(যেমন স্পিচ থেরাপি, সৌভাগ্য বা সুরক্ষা), উচ্চ মাত্রায় লেড থাকতে পারে। যখন একটি মাদুলি মুখে দেওয়া হয় তখন লেড শরীরে প্রবেশ করতে পারে। ছোট বাচ্চাদের ঝুঁকি বেশি কারণ তারা প্রায়ই জিনিসপত্র মুখে দেয়।

লেডের সংস্পর্শে আসার ঝুঁকি কমান:

- যখনই সম্ভব মাদুলি বাচ্চাদের থেকে দূরে রাখুন।
- যদি আপনার বাচ্চা মাদুলি পরে, এটি এমনভাবে বাঁধুন যাতে সে এটি তার মুখে দিতে না পারে
- যদি আপনার বাচ্চা মাদুলি পরে এবং সেটি নিজের মুখেদেয় তাহলে আপনার বাচ্চার ডাক্তারকে তার রক্ত পরীক্ষা করতে বলুন

লেডের বিষক্রিয়ায় আক্রান্ত বাচ্চা এবং প্রাপ্তবয়স্কদের দেখতে অসুস্থ মনে হয় না বা তারা অসুস্থতা বোধ করেন না। যদি আপনার এবং আপনার পরিবারের সদস্যদের মনে হয় যে তাদের লেডের বিষক্রিয়ার ঝুঁকি আছে তাহলে তাহলে আপনার ডাক্তারের কাছে গিয়ে রক্ত পরীক্ষা করান। একজন ডাক্তার খুঁজতে সাহায্যের র জন্য কল করুন 311 নম্বরে।

এই সম্পর্কে বা অন্যান্য লেড বিপদের ব্যাপারে আরও জানার জন্য দেখুন
nyc.gov/lead

EHS132407B – 1.19 Bengali