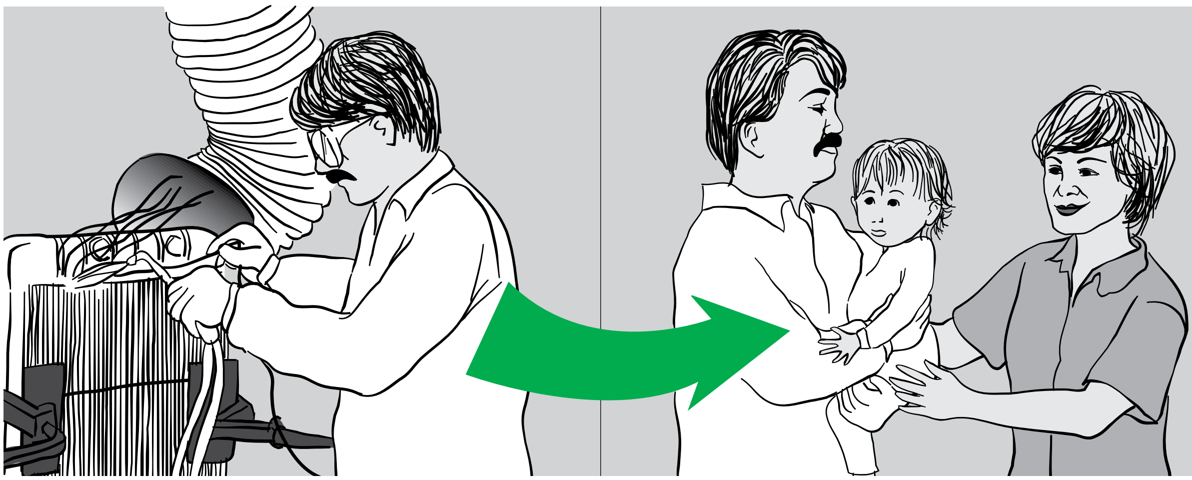
اپنے کام کی جگہ سے سیسے کو گھر لے کر نہ جائیں!

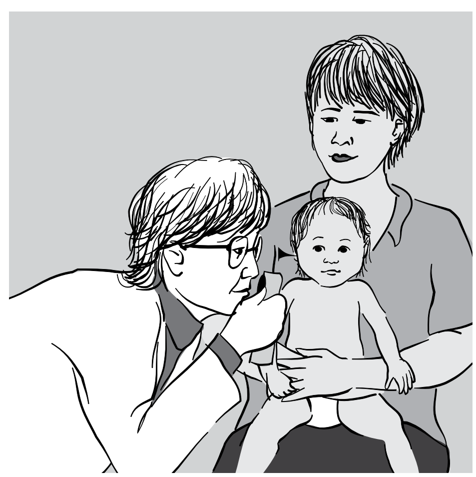
کیا کام کی جگہ پر سیسہ میرے بچے کو نقصان پہنچا سکتا ہے؟

ہاں۔ اگر آپ یا آپ کے گھر میں رہنے والا کوئی شخص سیسہ کے ساتھ کام کرتا ہے تو آپ کا بچہ سیسے کی زہر آلودگی میں مبتلا ہو سکتا ہے۔



کاموں کی مختلف اقسام سیسے کو گرد یا دھواں بنا دیتی ہیں۔ آپ سیسے کی گرد دیکھ نہیں سکتے لیکن یہ آپ کے ہاتھوں، چہرےاور کپڑوں پر لگ سکتی ہے۔ جب آپ گھر میں اپنے کام کے کپڑے اور جوتے پہنتے ہیں تو آپ سیسے کی گرد کو اپنے خاندان کے پاس لے جاتے ہیں ۔ سیسے کی گرد آپ کی کار میں جا سکتی ہے۔ یہ فرنیچر، فرشوں اور قالینوں پر لگ سکتی ہے۔ آپ کا بچہ سیسے کی یہ گرد نِگل سکتا ہے اور زہر آلودگی میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

سیسے کی زہر آلودگی میرے بچے کے ساتھ کیا کر سکتی ہے؟



جو بچے سیسے کی گرد نگل جاتے ہیں ان کو سیکھنے اور توجہ دینے کے مسائل لاحق ہو سکتے ہیں۔ سیسہ دماغ، اعصاب اور گردوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ سیسہ چھ سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے اور بھی زیادہ خطرناک ہے۔

سیسے کی زہر آلودگی میں مبتلا زیادہ تر بچے نہ تو بیمار دکھائی دیتے ہیں اور نہ ہی بیماروں جیسا عمل کرتے ہیں-

اپنے ڈاکٹر کو اپنے بچے کے خون کی سیسے کے لئے جانچ کرنے کو کہیں۔ صرف یہی جانچ ہی یہ معلوم کرنے کا واحد طریقہ ہے کہ کیا آپ کا بچہ سیسے کی زہر آلودگی میں مبتلا ہو رہا ہے۔

مجھے یہ کیسے پتہ چلے گا کہ آیا کیا میں سیسے کے ساتھ کام کرتا ہوں؟

ہو سکتا ہے آپ سیسے کے ساتھ کام کرتے ہوں اگر آپ:

- بیٹریاں بناتے ہیں یا ٹھیک کرتے ہیں
- سیسے، پیتل یا کانسے کو پگھلاتے، ڈھالتے یا رگڑتے ہیں
- ریڈیئیٹرز بناتے یا نصب کرتے ہیں
- مٹی کی چیزیں بناتے یا ان پر روغن کرتے ہیں
- پُرانا پینٹ اتارتے ہیں
- گھروں، عمارتوں، ٹنکیوں یا پُلوں کو توڑتے ہیں یا انہیں دوبارہ بناتے ہیں
- سولڈر ہیں
- ردّی دھاتوں کے ساتھ کام کرتے ہیں
- کسی شوٹنگ رینج میں کام کرتے ہیں

کئی ایسے دوسرے کام بھی ہیں جہاں سیسہ خطرناک ہو سکتا ہے۔

- **اپنے آجر سے پوچھیں کہ آیا کیا آپ سیسے کے ساتھ کام کرتے ہیں۔** قانون کہتا ہے کہ آپ کے آجر کو چاہئے کہ کام کی جگہ پر کسی چیز کے خطر ناک ہونے کے بارے میں آپ کو لازماً بتائے۔ اس میں سیسہ شامل ہے۔
- **ہر وہ پروڈکٹ جو آپ اپنے کام کی جگہ پر استعمال کرتے ہیں اس کے لئے حفاظتی مواد کی ڈیٹا شیٹ (MSDS) حاصل کریں۔** ایک MSDS ایک فارم ہے جس پر کسی پروڈکٹ میں شامل اجزاء درج ہوتے ہیں۔ اگر آپ طلب کریں تو آپ کے آجر کو چاہئے کہ آپ کو ایک MSDS لازماً دے۔ یہ دیکھنے کے لئے کہ پروڈکٹ میں سیسہ شامل ہے، MSDS کے ”سیکشن II“ ملاحظہ فرمائیں
- **اپنے کام کی جگہ میں سیسے کے لئے کی جانے والی جانچوں کے نتائج دیکھنے کی درخواست کریں۔** جب آپ ایسی سطحوں، کو کھرچ، دھماکے سے اُڑا، رگڑ، جلا، ویلڈ یا کاٹ رہے ہوں جہاں پر سیسے کا روغن لگا ہو تو آپ سیسے کی زد میں ہوتے ہیں۔ اس سے پہلے کہ آپ کام شروع کریں آپ کے آجر کو یہ دیکھنے کے لئے ان سطحوں کی جانچ کرنی چاہئے کہ آیا ان میں سیسہ شامل ہے یا نہیں۔ آپ کو جانچوں کے نتائج دیکھنے کا حق حاصل ہے۔
- **اپنے ڈاکٹر کو خون میں سیسے کی جانچ کرنے کے لئے کہیں۔** سیسے کی زہر آلودگی میں مبتلا ہونے والے بالغ افراد تھکاوٹ یا چڑچڑا پن کا محسوس کرسکتے ہیں یا انہیں درد ہو سکتا ہے یا ٹیسیں اٹھ سکتی ہیں۔ ان کو عدم واقفیت میں صحت کے خطرناک مسائل بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔

میں سیسے کی زہر آلودگی میں مبتلا ہونے سے اپنے خاندان کی کیسے حفاظت کر سکتا ہوں؟

اپنی کار میں داخل ہونے یا گھر جانے سے **پہلے** صاف کپڑے پہن لیں اور کام کے جوتے بدل لیں۔ گندے کپڑوں اور جوتوں کو پلاسٹک کے ایک تھیلے میں ڈال دیں۔

کام کی جگہ چھوڑنے سے پہلے اپنے چہرے اور ہاتھوں کو صابن اور گرم پانی سے دھوئیں۔

گھر پہنچنے کے فوراً بعد جلد از جلد نہا لیں اور اپنے بالوں کو دھو لیں۔ (کام کی جگہ پر نہا لینا بہتر ہے اگر آپ نہا سکتے ہوں۔)

کام کے کپڑوں کو دوسرے تمام کپڑوں سے علیحدہ کر کے دھوئیں۔ کام کے کپڑوں کو پلاسٹک کے تھیلے سے نکال کر براہ راست واشنگ مشین میں ڈالیں اور دھو لیں۔ سیسے کو کھنگال کر نکالنے کے لئے خالی واشنگ مشین کو دوبارہ چلائیں۔ (بہتر یہ ہے کہ کام کے کپڑے آپ کا آجر دھوئے۔)

قانون کہتا ہے کہ آپ کے آجر کو چاہئے کہ آپ کو اپنے ہاتھ دھونے کے لئے لازماً ایک جگہ مہیا کرے۔ ایسے کاموں کے لئے، جن میں کارکنان سیسے کی زیادہ مقدار کی زد میں رہتے ہیں، آجروں کو چاہئے کہ کام کے کپڑے اور ایک شاور بھی فراہم کریں۔

کیا میرے آجر کے لئے ضروری ہے کہ میری صحت کی حفاظت کرے؟

ہاں۔ آپ کے آجر کو چاہئے کہ آپ کو سیسے کی زہر آلودگی میں مبتلا ہونے سے بچانے کے لئے خصوصی قوانین کی پابندی کرے۔ ان قوانین کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کے لئے، اپنے آجر یا اپنے یونین کے نمائندہ یا سیسے کی زہر آلودگی سے بچاؤ کے پیشہ ورانہ پروگرام کو فون کریں (مندرجہ ذیل ملاحظہ فرمائیں)

میں کہاں سے مدد حاصل کر سکتا ہوں؟

کام کی جگہ پر سیسے کے بارے میں معلومات

سیسے کی زہر آلودگی سے بچاؤ کا پیشہ ورانہ پروگرام
کیلیفورنیا محکمۂ صحت عامہ

یہ پروگرام کام کی جگہ پر سیسہ، کارکنان کے حقوق اور اس بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے کہ آپ کام کی جگہ پر اپنی حفاظت کیسے کریں۔ کیلیفورنیا میں (866) 627-1587 **ٹول فری نمبر پر فون کریں۔ ویب پر:**
www.cdph.ca.gov/programs/olppp

کام کی جگہ پر سیسے کے بارے میں شکایات

Cal/OSHA *(کیلیفورنیا شعبۂ پیشہ ورانہ حفاظت اور صحت)*

اگر آپ کا خیال ہو کہ آپ کو کام کی جگہ پر سیسے کا کوئی مسئلہ درپیش ہے تو اپنے آجر سے بات کریں۔ اگر آپ کا آجر مسئلہ حل نہیں کرتا تو آپ Cal/OSHA کو فون کر کے ایک معائنے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔ Cal/OSHA آپ کے آجر کو نہیں بتائے گا کہ فون کس نے کیا تھا۔

اپنے علاقے میں Cal/OSHA کے دفتر کو فون کریں، یا Cal/OSHA کے ہیڈ کوارٹر کو 286-7000 (510) پر فون کریں۔

خون میں سیسے کی مفت جانچ

آپ کے بچے کو سیسے کی جانچوں سمیت مفت نگہداشتِ صحت مل سکتی ہے۔ معلوم کرنے کے لئے، کیلیفورنیا میں 747-1222 (888) - ٹول فری نمبر پر فون کریں۔

آپ کے گھر میں سیسے کی گرد

سیسے کی زہر آلودگی سے بچاؤ کا مقامی پروگرام

اگر آپ کا خیال ہو کہ آپ کو اپنے گھر میں سیسے کی گرد کا کوئی مسئلہ درپیش ہے، تو اپنے مقامی محکمۂ صحت سے رابطہ کریں۔

Occupational Lead Poisoning Prevention Program

CHILDHOOD LEAD POISONING PREVENTION BRANCH

کیلیفورنیا ریلے سروس 735-2929 (800) یا 711

اس دستاویز کی کاپی متبادل شکل میں حاصل کرنے کے لئے، برائے مہربانی 627-1587 (866) پر فون کریں۔ برائے مہربانی متبادل شکل کی خدمات کے ذریعہ انتظام کے لئے کم از کم 10 ایام کار کی مہلت دیں۔

4/08 CLPPB-2000 Urdu