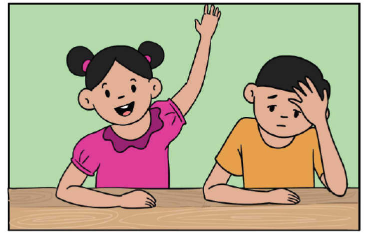
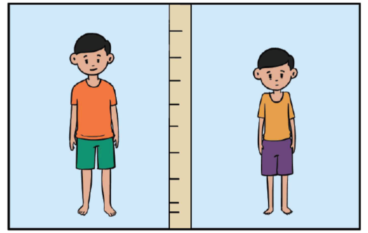
অল্প মাত্রার সিসাও শিশুর মস্তিষ্ককে ধ্বংস করতে পারে কেননা এসময় তাদের মস্তিষ্ক বিকাশরত অবস্থায় থাকে। শিশুরা ধুলা-মাটিতে খেলাধুলা করে এবং যেকোন কিছু মুখে দেওয়ার অভ্যাসের কারণে সিসা পেটে যাওয়ার সম্ভাবনাও বেশি থাকে।

শিশুদের ক্ষেত্রে যে প্রভাবগুলো দেখা দেয়:

- বুদ্ধি কমে যায়
- পড়ালেখায় পিছিয়ে পরে
- মনোযোগে সমস্যা
- শারীরিকভাবে বেড়ে ওঠায় বাধা
- আচরণগত সমস্যা (মেজাজ খিটখিটে, উচ্ছৃঙ্খল হয়ে ওঠে, বিভিন্ন অপরাধমূলক কাজে জড়িয়ে পরে)
- কানে কম শোনা
- কথা বলায় জড়তা


বুদ্ধি কমে যায়, পড়ালেখায় পিছিয়ে পরে


শারীরিকভাবে বেড়ে ওঠায় বাধা

আচরণগত সমস্যা

সিসা দূষণ প্রতিরোধে ও দূষণ সমাধানের উপায়সমূহ

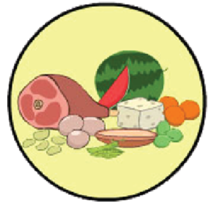
পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা মেনে চলতে হবে

- ঘন ঘন সাবান দিয়ে হাত ধোয়া। বিশেষ করে খাবার তৈরির সময়, খাবার খাওয়ার আগে এবং ঘুমাতে যাওয়ার আগে
- বাড়িঘর, আসবাবপত্র, এবং খাওয়ার বাসনপত্র নিয়মিত পরিষ্কার করা এবং ধুলামুক্ত রাখা
- মাটি বা ধুলা লেগে থাকা খেলনা ধুয়ে রাখা
- নর্দমা পরিষ্কার রাখা যাতে সিসা দূষিত পানি এবং মাটি উপচে বাইরে না আসে
- খালি পায়ে দূষিত এলাকায় হাঁটাহাঁটি না করা
- বাড়ির আঙ্গিনা বিশুদ্ধ মাটি বা ঘাস দিয়ে ঢেকে দেওয়া

ঘন ঘন সাবান দিয়ে হাত ধোয়া

পুষ্টিকর ও স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হবে

- পুষ্টিকর খাবার যেমন লৌহ বা আয়রন (ডিম, মাংস, শিমের বীজ), ভিটামিন সি (ফলমূল, লেবু), ক্যালসিয়াম (সবুজ মটরশুঁটি, দই, পনির) খেলে শরীরে সিসার প্রভাব কমাতে সাহায্য করে
- সিসা আছে এমন মসলা এবং উপাদানের ব্যবহার কমিয়ে আনুন


পুষ্টিকর খাবার সিসার প্রভাব কমাতে সাহায্য করে

সিসা থাকতে পারে এমন জিনিসপত্র থেকে দূরে থাকতে হবে

- যেসকল জিনিসে সিসা থাকতে পারে সে সম্পর্কে ভালোভাবে জানুন। অবস্থানভেদে এসব জিনিস ভিন্ন হতে পারে
- সিসা দূষিত এলাকাগুলো পরিষ্কার করতে হবে
- সিসা দূষণের শিকার হলে, লক্ষণ দেখা দিলে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে হবে, কাছের স্বাস্থ্যকেন্দ্রে চিকিৎসার জন্য যেতে হবে

সিসার উৎস থেকে দূরে থাকা

আরও জানতে ভিজিট করুন:
www. pureearth.org

সিসা মুক্ত পরিবার সুস্থ জীবন সবার

PURE EARTH

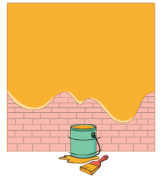
সিসা একটি বিষ। এটা প্রকৃতিতে পাওয়া যায় যা একটি ভারী রাসায়নিক বিষাক্ত ধাতু। সিসা চকচকে, নীলচে-ছাই রঙের, খুবই নরম তাই আগুনে সহজেই গলে যায়। তাই এটা সহজেই ছাঁচে ঢেলে যেকোনো আকার দেওয়া যায়। সিসা মেশালে তা রং চকচকে করতে, তাড়াতাড়ি রং শুকাতে সাহায্য করে। এই সব কারণেই, মানুষ হাজার হাজার বছর ধরে সিসা ব্যবহার করে আসছে।

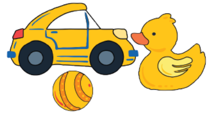
সিসা দূষণের উৎস ও ব্যবহার

সিসা-অ্যাসিড ব্যাটারি রিসাইক্লিং

মসলা - হলুদ
(হলুদের রং চকচকে করার জন্য সিসা দেওয়া হয়)

রঞ্জক


সিসাযুক্ত দেয়াল রং


খেলনা

অ্যালুমিনিয়াম ও সিরামিকের বাসনপত্র

আয়ুর্বেদিক ওষুধ ও তাবিজ

কসমেটিক্স - লিপস্টিক, নেইল পলিশ, চোখের কাজল

সিসা দূষিত মাটিতে চাষ করা সবজি

পানির পাইপ

মূলত তিন উপায়ে সিসা শরীরের ভেতরে প্রবেশ করে। খাবারের মাধ্যমে, শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে, এবং শরীরের চামড়ার মাধ্যমে।

খাবারের মাধ্যমে

- সিসা দূষিত মাটি বা ধুলা, পানি, এবং খাবার খেলে
- সিসা মেশানো মসলা দিয়ে রান্না করা খাবার খেলে
- সিসাযুক্ত অ্যালুমিনিয়াম ও সিরামিকের বাসনপত্রে রান্না করলে বা খেলে
- সিসা দূষিত মাটিতে চাষ করা সবজি খেলে
- শিশুরা পুরাতন খসে পরা সিসাযুক্ত দেয়াল রং খেয়ে ফেললে

খাবারের মাধ্যমে

শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে

- সিসা দূষিত মাটি বা ধুলার ছোট কণা পোশাক, জুতা, বিছানা, বাসনপত্র ইত্যাদিতে লেগে থাকলে শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে শরীরের ভেতরে ঢোকে
- সিসা দূষিত এলাকায় বা ধুলায় নিঃশ্বাস নিলে দেয়ালে সিসাযুক্ত রং দেওয়া হয়েছে এমন ঘরে নিশ্বাসের সাথে সিসার কণা শরীরের ভেতর ঢুকতে পারে

শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে

শরীরের চামড়ার মাধ্যমে

- যেসকল শিশুরা সিসা দূষিত এলাকায় খেলাধুলা করে এবং যারা সিসা নিয়ে কাজ করেন তাদের চামড়ায় বিষাক্ত সিসার ধুলি কণার আস্তরণ পরতে থাকে এবং চামড়ার মাধ্যমে সিসা শরীরের ভেতরে প্রবেশ করে

শরীরের চামড়ার মাধ্যমে

সিসা নারী, পুরুষ, শিশু, বৃদ্ধ - সকল বয়সের মানুষের জন্যই ক্ষতিকর। কিন্তু শুরুতেই এটার তেমন কোনো লক্ষণ দেখা যায় না।
শিশুদের জন্য সিসা খুবই ক্ষতিকর কারণ সিসা শিশুর মস্তিষ্কের ক্ষতি করে।

সিসা শরীরের সবগুলো অঙ্গকে একে একে ধ্বংস করে। যেমন:

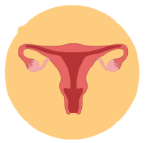
মস্তিষ্ক

লিভার

কিডনি

পাকস্থলী

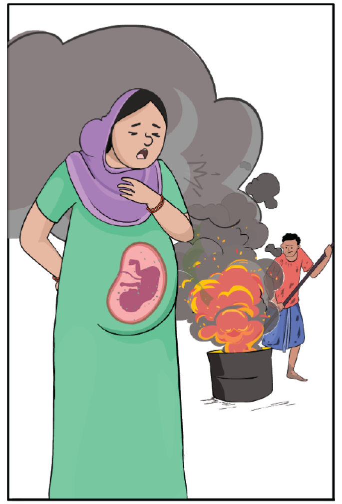
রক্ত


প্রজননতন্ত্র

গর্ভবতী নারীদের ক্ষেত্রে

অবিবাহিত নারী, গর্ভাবস্থার আগে এবং গর্ভাবস্থায় উভয় সময়ই সিসা থেকে দূরে থাকতে হবে। আগে থেকেই সিসার সংস্পর্শে থাকা নারীর হাড়ে সিসা জমে থাকে যা গর্ভাবস্থায় ছড়িয়ে পরতে পারে। এটা রক্তে সিসার মাত্রা বাড়িয়ে দিয়ে মা এবং শিশু উভয়কেই ঝুঁকির মুখে ফেলে:

- ভ্রূনের বিকাশে বাধা দেয়
- রক্তপাত, গর্ভপাত, মৃত বা অকালে সন্তান প্রসব হতে পারে
- কম ওজন এবং শারীরিক ত্রুটি নিয়ে শিশুর জন্ম হতে পারে


সিসা সন্তান ও মা উভয়কে স্বাস্থ্য ঝুঁকির মুখে ফেলে