

নভেম্বর ২০১০

পানীয় জলে সীসা

সীসা কী এবং কী করে আমাদের পানীয় জলে সীসা এসে যায়?

সীসা একটি কোমল ধাতু যা দিয়ে অনেক জিনিসপত্র তৈরি করা হত, যার মধ্যে অন্যতম হল পানির পাইপ। আপনার পানীয় জল সীসা মিশ্রিত হবার একটি কারণ হতে পারে, ভুগর্ভে জলের স্রোত থেকে আপনার বাড়িতে যে পানির পাইপ চুকছে, সেটা সীসা দিয়ে তৈরি হলে, এই পাইপ কে সীসা সার্ভিস লাইন বলা হয়। আপনার বাড়ি যদি ১৯৫০ সালের মধ্যবর্তী সময়ের আগে তৈরি করা হয়ে থাকে, তা হলে আপনার সার্ভিস পাইপ সীসার তৈরি হতে পারে। বড় বাড়ি তৈরির ক্ষেত্রে সীসার সার্ভিস পাইপ ব্যবহার করা হয়না, তাই আপনি যদি কোন অ্যাপার্টমেন্টে থাকেন, তা হলে আপনার পাইপগুলি সীসা যুক্ত হবেনা।

আপনার পানির সার্ভিস পাইপের দুটো অংশ থাকে- শহরের মালিকানা অংশ এবং আপনার সীমানা থেকে বাড়ির ভেতরে যে অংশটা যাচ্ছে এবং যেটা আপনার দ্বায়িত্বের। শহর চাইলে, তার মালিকানার অংশের যে কোন পরিবর্তন করতে পারবে।

সীসা কি আমার শরীরের জন্য ক্ষতিকারক?

সীসা মস্তিষ্ক ও স্নায়ুর তন্ত্রের বিকাশকে ক্ষতিগ্রস্ত করে এবং ক্রন, নবজাতক ও ছয় বছরের নিচের শিশুদের ক্ষতি করে। যে সব সদ্যজাত শিশু, সীসার সার্ভিস পাইপ থেকে সরবরাহ কলের জল দিয়ে তৈরি করা খাবার খায় তাদের পানীয় জল থেকে সীসা গ্রহণের সম্ভাবনা সব থেকে বেশি কারণ এটাই তাদের মূল খাবার। ছোট শিশুর যদি শরীরে সীসার পরিমাণ বেড়ে যায়, তাহলে তাদের মনোযোগ, বুদ্ধি হ্রাস পায় ও আচরণে সমস্যা দেখা যায়।

কী করে বুঝতে পারব, আমার পানির পাইপে সীসা আছে কিনা?

1. জেনে নিন আপনি ১৯৫০ সালের মধ্যবর্তী সময়ের আগে নির্মিত কোনো বাড়িতে বসবাস করেন কিনা। যদি তা হয়, তাহলে, সার্ভিস পাইপ সীসা দিয়ে তৈরি হবার সম্ভাবনা খুব বেশি। বাড়িটি যদি আপনার নিজের হয়, তা হলে ক্রয় করার কাগজ পরীক্ষা করুন। যদি ভাড়া বাড়িতে থাকেন, সে ক্ষেত্রে, মালিক কে জিজ্ঞাসা করুন।
2. সম্ভব হলে, যে পাইপটি পানির মিটারে যাচ্ছে, সেটি পরীক্ষা করুন। এইটি যদি ছাই রঙের হয়, সহজে আঁচড় কাটা যায় ও টোকা দিলে ফাঁপার আওয়াজ না আসে, তাহলে এটি সীসার হতে পারে।

১৯৫০-মধ্যবর্তী সময়ের আগের বাড়িতে বসবাস করলে আপনার কী করণীয় :

1. আপনি যদি গর্ভাবতী হন এবং/বা আপনার সঙ্গে ছয় বছরের নিচের শিশু থাকে: কলের মুখে একটি পানির ফিল্টার লাগান। সেই সব ফিল্টার লাগাবেন যা ন্যাশন্যাল স্যানিটেশন ফাউন্ডেশন দ্বারা স্বীকৃত ও যার লেবেলে “এনএসএফ-৫৩ সীসা অপসারণ/হ্রাসের জন্য” লেখা আছে। সঠিক ফিল্টারের জন্য ১৮০০-৬৭৩-৮০১০ নম্বরে ফোন করুন বা এনএফএস এর ওয়েবসাইট www.nsf.org টি দেখুন।
শিশুকে যদি শিশু খাদ্য খাওয়ান, তা হলে **ঠান্ডা পরিসোধিত কলের** পানি নিন, ফোটান ও তার পর ঠান্ডা করুন। ৩০ মিনিটের মধ্যে ব্যবহার করে নেবেন। যত দিন ফিল্টার না লাগাচ্ছেন, ততদিন, পানি পান করাও শিশুর শিশু খাদ্য বানানোর জন্য প্যাকেটজাত পানীয় জল ব্যবহার করুন। আপনি রেডি-টু-ইট খাবারও ব্যবহার করতে পারেন।
2. আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান। বুকের দুধ স্বাস্থ্যকর ও বুকের দুধে সীসার পরিমাণ কলের জলের তুলনায় অনেক কম।
3. বেশ কিছু ঘন্টার জন্য যদি আপনার পানি ব্যবহার না করা হয়ে থাকে, তাহলে প্রতিবার কল খুলে পানি পড়তে দিন যতক্ষণ না খুব ঠান্ডা হচ্ছে, ও তার পর আরও ১ মিনিট পানি পড়তে দিন। এটা কে বলা হয় পাইপের ফ্ল্যাশিং।
4. পাইপ ফ্ল্যাশ করার পরেও রান্না করা ও পান করার জন্য ঠান্ডা পানি ব্যবহার করুন। ঠান্ডা পানির তুলনায় গরম পানিতে পাইপের সীসা অতি সহজে চলে যেতে পারে। তাই ঠান্ডা পানি দূষিত হবার সম্ভাবনা অনেক কম।
5. আপনার দিকের সীসার সার্ভিস পাইপ পালটান। টরেন্টো পাব্লিক হেল্থ কর্তার ভাবে সুপারিশ করে, দুই দিকেরই সীসার সার্ভিস পাইপ পালটানোর জন্য- শহরের মালিকানা অংশ, ও নিজের অংশ। আপনার সীসার সার্ভিস পাইপ যদি যে কোন পক্ষ থেকে পালটানো হয়, তা হলে, পানি ব্যবহার করার আগে কিছু গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ নিতে হবে। বিষদ জানতে www.toronto.ca/health এ দেখুন।

সীসার প্রভাব হ্রাস করার কিছু সাধারণ জ্ঞান:

1. ১৯৫০ সালের মধ্য ভাগের পরে, কিন্তু ১৯৮৯ এর পূর্বে যদি আপনার বাড়ি বা অ্যাপার্টমেন্ট নির্মিত হয়, তাহলে, নিয়মিত ফ্ল্যাশ করবেন। পানিতে সীসার পরিমাণ হ্রাস করার জন্য পান করা ও রান্না করার জন্য ঠান্ডা পানি ব্যবহার করুন। পানির পাইপ বা কল লাগানোর কাজে ব্যবহৃত সীসার সোল্ডার (বা সীম) পানিতে থাকতেও পারে। আপনি যদি গর্ভবতী হন, বা বুকের দুধ পান করিয়ে থাকেন, এবং যদি আপনার সঙ্গে কোনোও ছয় বছরের নিচে শিশু থাকে বা কলের পানি দিয়ে তৈরি করা শিশু খাদ্য আপনার সন্তানকে খাইয়ে থাকেন, তবে এই সবগুলিই আপনাকে করতে হবে।
2. আপনি যদি কোন পুরানো বাড়িতে থাকেন, তাহলে দেওয়ালের রং ঘষবেন না, কারণ তাতে সীসা থাকতে পারে। ১৯৮০ সালের পূর্বে নির্মিত বাড়িতে ব্যবহৃত রঙে সীসা থাকতে পারে। এই সীসা আপনার বাড়ির ধুলোয় মিশে যেতে পারে, তাই নিয়মিত ভিজে মপ বা কাপড় দিয়ে ধুলো ঝাড়বেন।
3. শিশুদের প্রায়ই হাত ধোয়া উচিত, বিশেষ করে খাবার আগে ও ঘুমোতে যাবার সময়, হাতে লেগে থাকা সীসার ধুলো পরিষ্কার করার জন্য।
4. ঘরে বাইরের জুতো ঘরের ভিতরে ব্যবহার করবেন না। জুতোর তলায় ধুলোতে সীসা বা অন্যান্য দূষিতকরণ বস্তু থাকতে পারে।

সীসা যুক্ত রং ও ধুলোর সম্বন্ধে বিস্তারিত জানতে, www.toronto.ca/health/hphe/children.htm এ টোরেন্টো জনস্বাস্থ্যের “হিডেন এক্সপোজারস” বিষয়ে তথ্য সংক্রান্ত নথি দেখুন। পানীয় জলকে সীসা মুক্ত করার শহরের পরিকল্পনার বিষয়ে জানতে হলে www.toronto.ca/water দেখুন।