

## پینے کے پانی میں سیسہ (Lead)

### سیسہ (lead) کیا ہے اور یہ میرے پینے کے پانی میں کیسے آجاتا ہے؟

سیسہ ایک نرم دھات ہے جو بہت سی مصنوعات بنانے کیلئے استعمال کیا جاتا تھا، بمع پانی کے پائپوں کے۔ آپ کے پینے کے پانی میں سیسے کے شامل ہوجانے کی بہت سی وجوہات میں سے ایک نہایت اہم وجہ اس وقت پیدا ہوتی ہے جب پانی کے زمین دوز مرکزی پائپوں میں سے آپ کے گھر کے اندر پانی لیجانے والا پانی کا پائپ سیسے کا بنا ہوا ہو۔ یہ پائپ عموماً "لیڈ سروس لائن" کہلاتا ہے۔ اگر آپ ایک ایسے گھر میں رہتے ہیں جو سن 1950ء کے وسط سے پہلے تعمیر ہوا تھا، تو آپ کا سروس پائپ سیسے کا بنا ہوا ہو سکتا ہے۔ سیسے کے سروس پائپ بڑی عمارات کیلئے استعمال نہیں کئے جاتے تھے، اسی لئے اگر آپ کسی اپارٹمنٹ بلڈنگ میں رہتے ہیں، تو آپ کے پائپ سیسے کے بنے ہوئے نہیں ہوں گے۔

آپ کے پانی کے سروس پائپ کے دو حصے ہوتے ہیں - سٹی کی ملکیت والا حصہ اور آپ کی پراپرٹی کی حد کی طرف سے آپ کے گھر کے اندر آنے والا حصہ، جو آپ کی ذمہ داری ہے۔ سٹی صرف نظام کے اس حصے میں تبدیلیاں کر سکتی ہے جو اس کی ملکیت ہے۔

### کیا سیسہ میری صحت کیلئے نقصان دہ ہے؟

سیسہ دماغ اور اعصابی نظام کی نشوونما پر اثر انداز ہو سکتا ہے اور جنین، شیرخوار بچے اور چھ سال سے کم عمر کے بچوں پر سب سے زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔ شیرخوار بچے جو سیسے کے سروس پائپوں کی ٹونٹیوں سے لٹے گئے پانی سے تیار کردہ فارمولادودھ پر پلتے ہیں ممکن ہے کہ وہ پینے کے پانی سے سیسے کی اونچے درجے کی مقدار غذا کے ساتھ لے رہے ہوں کیونکہ یہ پانی ان کی خوراک کا مرکزی ذریعہ ہوتا ہے۔ اگر کسی چھوٹے بچے کے جسم میں بہت زیادہ سیسہ ہو، تو یہ ان کی توجہ مبذول کرنے میں خلل، ذہانت اور طرز عمل کے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔

### مجھے کیسے پتہ چل سکتا ہے کہ آیا میرے پانی کے سروس پائپ میں سیسہ موجود ہے؟

1. اس بات کا پتہ چلائیں کہ کیا آپ سن 1950ء کے وسط سے پہلے کے تعمیر شدہ گھر میں تو نہیں رہتے۔ اگر ایسا ہے تو، گھر میں سیسے کے سروس پائپ موجود ہونے کا امکان ہے۔ اگر آپ مالک مکان ہیں، تو آپ خریداری والے کاغذات میں دیکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ کرایہ دار ہیں، تو مالک مکان سے پوچھ لیں۔
2. اگر ممکن ہو، تو اس پائپ کو دیکھیں جو آپ کے پانی کے میٹر میں جاتا ہے۔ اگر یہ خاکستری رنگ کا ہے، آسانی سے کھرچا جاسکتا ہے اور جب آپ اس کو کھینکھناتے ہیں تو کھوکھلا محسوس نہیں ہوتا، تو وہ سیسے کا ہو سکتا ہے۔

### ان لوگوں کیلئے اقدامات جو 1950ء کے وسط سے پہلے کے تعمیر شدہ گھروں میں رہتے ہیں:

1. اگر آپ حاملہ ہیں اور/یا آپ کا بچہ سال سے کم عمر کا بچہ ہے: ایک اینڈ-آف-ٹپ (end-of-tap) پانی کافلٹرن نصب کریں۔ ایسے فلٹرن تلاش کریں جو نیشنل سینینیشن فاؤنڈیشن (National Sanitation Foundation) سے تصدیق شدہ ہوں جن کے لیبل پر "NSF-53 for lead removal/reduction" لکھا ہوا ہو۔ اچھے فلٹروں کے بارے میں معلومات کے لئے 1-800-673-8010 پر کال کریں یا این ایس ایف (NSF) کی ویب سائٹ [www.nsf.org](http://www.nsf.org) پر جائیں۔
- اگر آپ اپنے بچے کو فارمولادودھ دے رہے ہیں، تو ٹونٹی کے ٹھنڈے فلٹروں کے پانی سے شروع کریں، پھر اسے ابال لیں، اور اس کے بعد اسے ٹھنڈا ہونے دیں۔ اسے 30 منٹوں کے اندر اندر استعمال کر لیں۔ جب تک آپ کافلٹرن لگا ہوں، تو پینے کیلئے اور بچوں کا فارمولادودھ تیار کرنے کیلئے بوتلوں کا پانی استعمال کرنے پر غور کریں۔ آپ تیار شدہ فارمولادودھ استعمال کرنے پر بھی غور کر سکتے ہیں۔
2. اپنے بچے کو ماں کا دودھ پلائیں۔ ماں کا دودھ صحت بخش ہوتا ہے اور ماں کے دودھ میں سیسے کی مقدار نلکے کے پانی کے مقابلے میں بہت کم ہوتی ہے۔

# حقائق نامہ

3. ہر مرتبہ اگر آپ کا پانی چند گھنٹوں سے زیادہ کیلئے استعمال نہ ہوا ہو، تو پانی کو اس وقت تک کھولے رکھیں جب تک کہ بہت ٹھنڈا پانی نہ آنے لگ جائے، اور پھر اسے کم از کم 1 منٹ تک بہنے دیں۔ اسے پائپوں کی "فلشنگ" کہا جاتا ہے۔
4. کھانا پکانے اور پینے کیلئے ٹھنڈا پانی استعمال کریں، یہاں تک کہ پانی بہا کر پائپوں کو صاف کرنے کے بعد بھی۔ پائپوں میں موجود سیسہ گرم پانی میں ٹھنڈے پانی کی بہ نسبت زیادہ تیزی سے باہر آتا ہے، اس طرح ٹھنڈا پانی ممکنہ طور پر کم آلودہ ہوتا ہے۔
5. اپنے حصے کے سیسے کے سروس پائپ کو تبدیل کروائیں۔ ٹورانٹو پبلک ہیلتھ سیسے کے سروس پائپ کے دونوں حصوں کی تبدیلی کی پرزور سفارش کرتی ہے۔ یعنی سٹی کی ملکیت والا حصہ، اور آپ کی ملکیت والا حصہ۔ اگر آپ کے سیسے کے سروس پائپ میں سے کوئی ایک حصہ بھی تبدیل کیا جا رہا ہو، تو پانی کو استعمال کرنے سے پہلے چند اہم اقدامات کرنا ضروری ہیں۔ مزید جاننے کیلئے، [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health) پر جائیں۔

## سیسے سے بچاؤ کیلئے تجاویز عامہ

1. اگر آپ کا گھریا پارٹمینٹ سن 1950ء کے وسط کے بعد، لیکن سن 1989ء سے پہلے تعمیر ہوا ہے، تو اپنے پائپوں کو پانی بہا کر باقاعدگی کے ساتھ صاف کریں۔ سیسے کی اس تھوڑی سی مقدار کو کم کرنے کیلئے جو پلمبنگ کے وقت آپ کے پائپوں کو ویلڈنگ کے ذریعے ٹانگہ لگانے (یاد رزوں) کو بھرنے والے سیسے کے مواد کی ہوسکتی ہے، کھانا پکانے اور پینے کیلئے ٹھنڈا پانی استعمال کریں۔ چاہے آپ حاملہ ہوں، بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہوں، آپ کا چھ سال سے کم عمر کا بچہ ہو یا آپ اپنے بچے کو ٹونٹی کے پانی سے تیار شدہ فارمولادودھ پلا رہی ہوں آپ کو محض یہی کرنے کی ضرورت ہے۔
2. اگر آپ پرانے گھر میں رہتے ہوں، تورنگ و روغن پریگ مال نہ ماریں اور نہ ہی اسے گھر چیں کیونکہ اس میں سیسہ موجود ہوسکتا ہے۔ 1980ء سے پہلے تعمیر شدہ گھروں میں استعمال کردہ رنگ و روغن سیسے پر مشتمل ہوسکتا ہے۔ یہ سیسہ آپ کے گھر کی دھول میں شامل ہوسکتا ہے، اسی لئے کسی گیلے موپ یا کپڑے سے گھر کے گرد و غبار کو باقاعدگی سے صاف کرنے کو یقینی بنائیں۔
3. کسی بھی قسم کی سیسے کی دھول کو بچوں کے ہاتھوں سے صاف کرنے کیلئے اپنے بچوں کے ہاتھ کثرت سے دھووائیں، خاص طور پر کھانا کھانے سے اور سونے سے پہلے۔
4. اپنے گھر سے باہر پہننے والے جوتے گھر میں نہ پہنیں۔ آپ کے جوتوں کے نیچے لگی ہوئی میل کچیل میں سیسہ یا دوسری آلودگی ہوسکتی ہے۔

سیسے والے رنگ و روغن اور گرد و غبار کے بارے میں مزید معلومات کیلئے، ٹورانٹو پبلک ہیلتھ کے "Hidden Exposures" حقائق ناموں کو اس ویب سائٹ پر پڑھیں: [www.toronto.ca/health/hphe/children.htm](http://www.toronto.ca/health/hphe/children.htm) پینے کے پانی سے سیسہ ختم کرنے کیلئے سٹی کے منصوبہ جات کے بارے میں مزید جاننے کیلئے، [www.toronto.ca/water](http://www.toronto.ca/water) پر جائیں۔