

बाल्यावस्थामा लडि वषिक्तता रोकथाम गर्ने



Department of
Health

1978 सम्मको घरको पेन्टमा लडि प्रयोग गरिएको थियो ।

1978 भन्दा अघि निर्माण गरिएको कुनै पनि घरमा लडिको पेन्ट हुन सक्छ ।

Ohio का 67% भन्दा बढी घरहरू 1980 भन्दा अघि बनेका थिए र तनिमा केही लडिमा आधारित पेन्ट वा भत्तिरी र/वा बाहिरी सतहहरू हुने सम्भावना छ ।



वषियसूची

आफ्नो बच्चालाई लडि वषिक्तताबाट सुरक्षित राख्नुहोस्	4
तपाईंको बच्चा ले लडि परीक्षण कनि गराउनु पर्छ	6
लडिको धुलो नयिन्त्रण गर्न पूरै घर सफा गर्ने	9
लडि-रहति रमिडलडि	12
स्वस्थ आहारका साथमा लडि कम गर्न मददत गर्नुहोस्	14
लडि र गर्भावस्था	16
लडिका लागि प्रसवपूर्वको जोखिम मूल्याङ्कन	17
बाल्यावस्थामा लडि वषिक्तताका स्रोतहरू	20

आफ्नो बच्चालाई सुरक्षित राख्नुहोस् लडिसम्बन्धी वषिकृतताबाट

धेरैजसो बच्चाहरू आफ्न घरमै लडिको सम्पर्कमा आउँछन् ।
लडिको थोरै धुलोले पनतिपाईको बच्चालाई असर गर्न सक्छ ।

तपाईंको बच्चा बरिमी नदेखिने वा बरिमी भएको जस्तो नगर्न सक्छ । लडिबाट हुने समस्याहरू पछिसम्म नदेखिने सक्छन् तर त्यसका दीर्घकालीन असरहरू हुन सक्छन् जस्तै:

- सकिइमा प्रभाव पार्न सक्ने कम ध्यानको अवधि।
- हाइपरएक्टभिटीलगायत व्यवहारात्मक समस्याहरू।
- श्रवणमा कमी।

3 वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालकिाहरू लडिको सम्पर्कमा आउने उच्चतम जोखिममा हुन्छन्, कनिभने उनीहरू:

- अझै पनदिरुत रूपमा वृद्धी भइरहेका हुन्छन्।
- वयस्कभन्दा सजिलै लडि अवशोषण गर्छन्।
- आफ्नो हात वा वस्तुहरू आफ्नो मुखमा लैजाने धेरै सम्भावना हुन्छ।

बालबालकाले नमिन् कुरा गर्दा लडि शरीरमा प्रवेश गर्छ:

- लडिको धुलो लागेको हात वा अन्य वस्तुहरू आफ्नो मुखमा राख्दा।
- लडिको धुलो सासबाट तान्दा।

लडिसम्बन्धी धेरैजसो हुने खतराहरू नमिन् हुन्:

- 1978 भन्दा अघिबनाके घरहरूका पेन्ट टुक्रि र उप्कनि।
- घरको रमिडलडिको अवधमा नसिकिने वा झ्याल वा ढोकाको प्रयोग गर्दा नसिकिने लडिको धुलो।

आफ्नो बच्चालाई लडि वशिकृतताबाट सुरक्षित राख्नुहोस् (अघिल्लोबाट जारी)

लडि पाइने अन्य स्थानहरू:

- माटो वा फोहोर।
- पानी (सार्वजनिक पानीमा सामान्यतया: हुँदैन)।
- बालबालिकाका खेलौना र गहना।
- निर्माण वा उत्पादन जस्ता रोजगारी वा शक्ति र माछा पार्ने जस्ता रुचिहरू।
- संयुक्त राज्य अमेरिकाबाहिर बनेका खाना र क्यान्डीहरू।
- लोक उपचार र आयातित कस्मेटिक्स (जस्तै कोहल, ग्रेटा, सुर्मा र एजरकोन)।
- सेरामिक, क्रिस्टल र रङ्गीन ग्लास।
- पुराना पेन्ट गरएका फर्नचिर।

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई सुरक्षित राख्नका लागि चाल्न सक्ने अन्य चरणहरूमा नमिन्न कुरा समावेश छन्:

- बाहिरबार वा आफ्नो कार्यस्थलबाट कुनै पनि लडिको धुलो आउन नदैनिका लागि ढोकामै झुत्ता खोल्ने।
- नियमिति रूपमा निर्धारित डाक्टरको अपोइन्टमेन्टमा जाने।
- तपाईंको रोजगारीमा तपाईं लडिको सम्पर्कमा आउन सक्नुहुन्छ भने आफ्नो बच्चालाई छुनुअघि सावर लानि र कपडा फेर्ने।

तपाईंको बच्चा ले लडि परीक्षण कनि गराउनु पर्छ

धेरैजसो बच्चाहरूमा लक्षण हुँदैनन् वा अन्य बमिरी जस्तो देखनि सक्ने लक्षणहरू हुन्छन्।

सम्भावित लक्षणहरूमा नमिन कुरा समावेश हुन्छन्:

- पेट दुख्ने।
- थकाइ लाग्ने।
- टाउको दुख्ने।
- आइरनको स्तर कम हुने।

तपाईंको बच्चा कहिले जोखमिमा हुन्छ?

तपाईंले नमिनमध्ये कुनैको जवाफ "हो" भन्ने दनिहुन्छ भने तपाईंको बच्चा जोखमिमा छ।

1. तपाईंको बच्चा ले Medicaid प्राप्त गर्छ?
2. तपाईंको बच्चा उच्च जोखमि भएको जपि कोडमा बस्छ ?
3. तपाईंको बच्चा 1950 भन्दा अघि बनेको घर, बाल हेरचाह स्थल वा वदियालयमा बस्छ वा नियमति रूपमा त्यहाँ आउनेजाने गर्छ?
4. तपाईंको बच्चा 1978 भन्दा अघि बनेको पेन्ट खराब भएको घर, बाल हेरचाह स्थल वा वदियालमा बस्छ वा नियमति रूपमा त्यहाँ आउनेजाने गर्छ?
5. तपाईंको बच्चा 1978 भन्दा अघि बनेको जर्णोदधार/रमिडलडि हालसालै गरिएको, चलरिहेको वा गर्ने योजना भएको घरमा बस्छ वा नियमति रूपमा त्यहाँ आउनेजाने गर्छ?
6. तपाईंको बच्चाको पहिले लडिको सम्पर्कमा आएको दाजुभाइ-दुईबहनी वा खेलने साथी छन्?
7. तपाईंको बच्चा लडिको सम्पर्कमा आउने ठाउँमा काम गर्ने वा उक्त कार्यको रुचि भएको वयस्कसँग बारम्बार सम्पर्कमा आउँछ?
उदाहरणमा नर्मिण, वेल्डडि, पोटर, पेन्टडि र कास्टडि एम्युनसिन पर्छन्।
8. तपाईंको बच्चा सक्रिय वा पहिलेको लडि स्मेल्टर, ब्याट्री रसिाइक्लडि प्लान्ट वा लडिको धुलो उड्ने अन्य ज्ञात उद्योगको नजिकै बस्छ?

तपाईंको बच्चा ले लडि परीक्षण कनि गराउनु पर्छ (अघल्लोबाट जारी)

बच्चाको रगतमा लडिको सुरक्षित स्तर छैन ।

आफ्नो डाक्टरलाई रगत परीक्षण गर्न लगाउनुहोस्! रगत परीक्षणले मात्र तपाईंको बच्चा लडिको सम्पर्कमा आएको वा नआएको थाहा दनि छ ।

- हालको कानूनअनुसार Medicaid प्राप्त गरिरहेका सबै बालबालकाले 1 वर्ष र 2 वर्षको उमेरमा लडिको परीक्षण गराउनु पर्छ ।
- उच्च जोखिम भएको जपि कोडमा बस्ने सबै बालबालकाले पनि 1 वर्ष र 2 वर्षको उमेरमा लडिको परीक्षण गराउनु पर्छ । तपाईं उच्च जोखिम भएको जपि कोडमा बस्नुहुन्छ कि भनी थाहा पाउनका लागि आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभागमा सम्पर्क गर्नुहोस् वा www.odh.ohio.gov/lead मा जानुहोस्
- अन्य जोखिमका कारकहरू (अघल्लो पृष्ठ) ले रगतमा लडि परीक्षण गराउने आवश्यकता भएको जनाउन सक्छन् ।
- लडिको स्तर $3.5 \mu\text{g}/\text{dL}$ वा सोभन्दा बढी हुँदा र पहिलो परीक्षण केशकि नमूना (औला/कुरकुच्चा) बट लिएको भएमा शरीरको नमूना लिएर लडिको स्तर पुष्टि गरिनु पर्छ ।

हाम्रो बच्चाको रगतमा लडि परीक्षण गरिएको थियो

रगतमा लडि परीक्षण गरिएको मिति _____ स्तर _____

पुष्टिगस्त्र लागू परीक्षण गरिएको/गस्त्र पस्ने मिति _____ स्तर _____

पुनः परीक्षण गरिएको/गस्त्र पस्ने मिति _____ स्तर _____

तपाईंको बच्चाको लडि परीक्षण कनि गराउनु पर्छ (अघल्लिोबाट जारी)

यसको अर्थ के हो?

- **<3.5 माइक्रोग्राम प्रति डिसिलिटर ($\mu\text{g}/\text{dL}$):** लडिको कुनै पनि सम्पर्क बच्चाका लागि हानिकारक हुन सक्छ। तपाईंको बच्चाको रगतमा लडिको स्तर $<3.5 \mu\text{g}/\text{dL}$ भन्दा कम छ भने पनि तपाईंको बच्चा आफ्नो वातावरणको कतै लडिको सम्पर्कमा आएको हुन सक्छ। लडिको सम्भावित स्रोतहरूका बारेमा जानकारीका लागि आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभाग वा Ohio स्वास्थ्य विभागलाई कल गर्नुहोस्।
- **3.5 - $<10 \mu\text{g}/\text{dL}$:** स्तर $3.5 \mu\text{g}/\text{dL}$ वा सोभन्दा बढी हुँदा लडिको स्तर घटाउन वा बढ्न नदनिनाका लागि तपाईंले गर्न सक्ने धेरै कुराहरू छन्। यनीहरूमा बारम्बार हात धुने, सबै सतहहरूलाई चिसो कपडाले पुछ्ने र पोषक खानाहरू दिने जस्ता कुरा समावेश हुन्छन्। लडिले स्थायी क्षति गराउन सक्छ र तपाईंले आफ्नो बच्चा $n|t1;t|o;कोn|t1;t|c$; लडिसँगको एक्सपोजर घट्न नदनि कदमहरू नचालेसम्म उसको लडिको स्तर बढ्ने सम्भावना हुन्छ। स्वास्थ्य विभागको कर्मचारीले लडि एक्सपोजरको सम्भावित स्रोतहरू निर्धारण गर्न मद्दत गर्ने छ।
- **10 - $<45 \mu\text{g}/\text{dL}$:** तपाईंको बच्चाको रगतमा लडिको स्तर $10 \mu\text{g}/\text{dL}$ वा सोभन्दा बढी भएको पुष्ट भएको छ भने तपाईंलाई आफ्नो स्थानीय वा राज्यको बाल्यावस्थामा लडिसम्बन्धी वषिक्तता रोकथाम कार्यक्रमद्वारा सम्पर्क गरिने छ। लडिको जोखिम मूल्याङ्कनकर्ताले जनस्वास्थ्य लडि निरीक्षण निर्धारित गर्ने छन्। तपाईंको घर वा तपाईंको बच्चाको समय बर्ताउने स्थान (जस्तै बाल हेरचाह केन्द्र, बच्चा हेरने व्यक्ति वा आफन्तको घर) मा निरीक्षण गर्न सकिन्छ। उहाँले तपाईंलाई लडिसम्बन्धी वषिक्तताको स्रोत निर्धारण गर्न सहायता गर्ने छन् र रोकथामका रणनीतिहरू उपलब्ध गराउने छन्। फोनद्वारा र घरमा आउँदा तपाईंका प्रश्नहरूको जवाफ दिने स्थानीय लडिसम्बन्धी मामिला प्रबन्धकहरू उपलब्ध छन्।
- **$\geq 45 \mu\text{g}/\text{dL}$:** तपाईंको बच्चाको रगतमा लडिको स्तर $45 \mu\text{g}/\text{dL}$ वा सोभन्दा बढी भएको पुष्ट भएको छ भने तत्काल चिकित्सा सहायता आवश्यक हुन्छ। तत्काल आफ्नो चिकित्सकसँग परामर्श लनुहोस् र उहाँका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्। लडिको जोखिम मूल्याङ्कनकर्ताले जनस्वास्थ्य लडि निरीक्षण निर्धारित गर्ने तपाईंलाई सकेसम्म छिटो सम्पर्क गर्ने छन्। लडिको स्तर कम गर्न अघल्लिा सबै मार्गदर्शन पालना गर्नुहोस्।

लडिको धुलो नयिन्त्रण गर्न पूरै घर सफा गर्ने

आपूर्तजाँचसूची:

- ☐ प्लास्टिक वा रबरका पन्जा ।
- ☐ प्लास्टिकको फोहोर फाल्ने झोला ।
- ☐ भुवारहति व्यवस्थापन गर्ने मलिने रूयाग ।
- ☐ पानीले भरएको सूप्रे बोतल ।
- ☐ तीन वटा प्लास्टिकका बाल्टनि वा तीन वटा कोठा भएको बाल्टनि ।
- ☐ धुन वा व्यवस्थापन गर्न मलिने कपडाका साथमा पोछा ।
- ☐ पानी र डटिरेजेन्ट ।
- ☐ पेशेवर HEPA भ्याकुम । धेरैजसो घरमा प्रयोग गरनि भ्याकुमले हावामा धुलो फैलाउने छन् । तपाईं HEPA भ्याकुम नःशुल्क रूपमा भाडामा दिनि कार्यक्रमबारे थप जानकारीका लागि आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य वभिभागमा सम्पर्क गर्न वा 614 - 466 -1450 मा कल गर्नुहुन्छ ।

क्षेत्र तयार पार्नुहोस्:

पन्जा लगाएर भुईँ, पोर्च र घरका अन्य क्षेत्रमा फेला परेका पेन्टका ठूला टुक्राहरू टपिनुहोस् ।

- टुक्राहरूलाई प्लास्टिकको झोलामा हाल्नुहोस् ।
- पेन्टका साना टुक्राहरूलाई कुचोले बढारनुअघि पानी सूप्रे गरेर तनीहरूलाई हटाउनुहोस् । सुख्खा धुलो बढार्नाले लडिको धुलो वरपिराँडिनु सक्छ ।
- प्लास्टिकको झोला सलि गर्नुहोस् ।
- झोलालाई फोहोर फ्याँक्ने ठाउँमा फ्याँक्नुहोस् ।

लडिको धुलो नयिन्त्रण गर्न पूरै घर सफा गर्ने (अघल्लोबाट जारी)

डटिर्जेन्टले सबै सतह धुनुहोस् ।

- एउटा बाल्टनिमा पानी र डटिर्जेन्ट भरनुहोस् ।
- पखाल्नका लागि अर्को बाल्टनिमा पानी मात्र भरनुहोस् ।
- तेस्रो बाल्टनि बढी भएको पानी र डटिर्जेन्ट पखाल्नका लागि प्रयोग गरिन्छ ।
- पन्जा लगाएर र्यागले सलिडिदेखि भुईँसम्म सफा गर्नुहोस् ।
- तीन वटा बाल्टनिको प्रणालीले भुईँमा पोछा लगाउनुहोस् ।
- लडिलाई एउटा क्षेत्रबाट अर्कोमा फैलन नदनिका लागि डटिर्जेन्ट पानीका र्याग/मप हेडहरू बारम्बार बदल्नुहोस् ।
- डटिर्जेन्ट र त्यसपछि ताजा पानी प्रयोग गरेर एक पटकमा कोठाको एउटा क्षेत्रको एउटा खण्डमा पोछा लगाउनुहोस्; बढी भएकोलाई खाली बाल्टनिमा नकाल्नुहोस् ।
- प्रयोग गरिएको पानी र डटिर्जेन्टलाई शौचालयमा फाल्नुहोस् ।
सडिक, बाथटब र आँगनमा नफ्याँक्नुहोस् ।
- व्यवस्थापन गर्न मिल्ने प्याड भएको भजिाइएको पोछा पन प्रयोग गर्न सकिन्छ । व्यवस्थापन गर्न मिल्ने प्याड बारम्बार बदल्नुहोस् ।

कार्पेट र भ्याकुमडि:

- व्यावसायिक HEPA भ्याकुम प्रयोग गर्नुहोस् । (अन्य भ्याकुमले लडिको धुलो घरवरिपरि उडाउन सक्छन् ।)
- माथिदेखि तलसम्म सफा गर्नुहोस्, पहिलो फर्नचिर र ड्रेप भ्याकुम गर्नुहोस् ।
- कार्पेट र उक्त क्षेत्रका रगहरू बसितारै भ्याकुम गर्नुहोस् ।
- रगहरू पल्टाउनुहोस् र अर्को साइडमा पन भ्याकुम गर्नुहोस् ।
- रगहरूलाई वासडि मेसनिमा अलग्गै धुन सकिन्छ ।
- भ्याकुम क्लनिको ब्याग/क्यानसिटर घरबाहिर लगेर बदल्नुहोस् ।

लडिको धुलो नयिन्त्रण गर्न पूरै घर सफा गर्ने (अघल्लोबाट जारी)

सम्भव भएमा कार्पेटडि हटाउनुहोस्। भुईँका कडा सतहहरू सफा गर्न सजिलो हुन्छ।

घरपालुवा जनावरले आँगन वा पोर्चबाट भित्र लडि ल्याउन सक्छन्। उनीहरूको भुत्ला वा पञ्जाले यस्तो गर्न सक्छ। तपाईँको घरपालुवा जनावर घरभित्र पस्नुअघि पञ्जा र भुत्ला पुछदिनुहोस्।

पूरा घर सफा गर्नु नसकेमा बच्चाहरूले समय बताउने कोठाका क्षेत्रबाट सुरु गर्नुहोस्। लडिको धुलो धेरैजसो पाइने ठाउँहरू झ्याल र ढोकाको वरिपरि ठाउँ हो।

लडिको धुलो सफा गर्नु अल्पकालीन सुरक्षाको वधि हो। लडि समावेश भएका क्षेत्रहरू सावधानीपूर्वक सफा गर्नु एकदमै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। लडिको धुलो झ्यालको सलि, भुईँ, भित्ति र खेलौनाहरूमा जम्मा हुन्छन्।

तपाईँको परिवारलाई लडिको खतराबाट सुरक्षित गर्नका लागि लडिको धुलोको स्रोत हटाउन आवश्यक हुन्छ।

लडि-रहति रमोडलडि

नमिन काख्य गसुअध आफ्नो घरको परीक्षण गराउनुहोस्

- पेन्ट हटाउने।
- रमोडलडि गर्ने।

तपाईंको घर, आफन्तको घर वा बाल हेरचाह स्थल 1978 भन्दा अघि निर्माण गरिएको हो र जरिणोदधार वा रमोडल गरौंदा छ भने आफ्नो बच्चालाई धुलो, पेन्टको टुक्रा वा नरिमाणबाट नसिकने कुनै पनि सामानको नजिकि खेलन नदनुहोस्। भवनमा लडिको पेन्ट प्रयोग गरिएको हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ र पेन्ट छरनाले लडिसँग सम्पर्क गराउन सक्छ।

रमोडलडि गर्दा:

- वशिषजको मदद प्राप्त गर्नुहोस्। इजाजत प्राप्त व्यक्ती फेला पार्नमा मददका लागि Ohio स्वास्थ्य विभागलाई कल गर्नुहोस् वा थप जानकारीका लागि www.odh.ohio.gov/lead मा जानुहोस्।
- सुख्खा स्यान्डि पेन्ट नगर्नुहोस्।
- पुरानो लडिको पेन्ट हटाउन हटि गन प्रयोग नगर्नुहोस्।
- बच्चालाई उक्त क्षेत्रबाट टाढा राख्नका लागि बिबी गेट वा सट डोरहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- सफाइ पूरा नभएसम्म सबै फर्नचिर, उक्त क्षेत्रका र्याग, पर्दा, खानेकुरा, कपडा र अन्य घरका सामग्रीहरू हटाउनुहोस्।
- कार्य क्षेत्रबाट हटाउन नसकिने सामग्रीहरू प्लास्टिक सटिडिले कसलियो गरी बाँध्नु पर्छ र टेप लगाउनु पर्छ।
- भुईँलाई प्लास्टिक सटिडिले छोप्नुहोस्।

लडि-रहति रमोडलडि (अघल्लोबाट जारी)

- ठूलो ठाउँमा काम गर्दै हुनुहुन्छ भने भतिर जाने र नसकिने ठाउँ प्लास्टिक सटिडिले ढाक्नुहोस् र एयरलक सर्जिना गर्नुहोस्।
- फोर्सड एयर हटिडि र एयर कण्डीसनडि प्रणाली बन्द गर्नुहोस्। प्लास्टिक सटिडिले र सटिडिमा टेप लगाउनुहोस्।
- कार्य क्षेत्रका सबै झ्याल बन्द गर्नुहोस्। प्लास्टिक सटिडिले भेन्ट ढाक्नुहोस् र त्यस सटिडिलाई टेप लगाउनुहोस्।
- धुलो उड्न नदनिका लागलडि-पेन्ट गरएका सतहहरूमा पानी छर्कनुहोस्।
- काम पुरा भएपछि राम्ररी सफा गर्न चसो सफाई वधिहिरू (पेज 10 र 11) प्रयोग गर्नुहोस्।



लडि कम गर्न मददत गर्नुहोस् स्वस्थ आहारका साथमा

आइरन, क्याल्सियम र भटिमनि सी भएका खानाहरू बालबालिकाका लागि धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छन्। शरीरले लडिलाई यीमध्ये कुनै पोषक तत्त्व भनी ठान्न सक्छ। यी पोषक तत्त्वहरू पर्याप्त नभएका बालबालिकाले अन्य बालबालिकाका भन्दा सजिलै लडि अवशोषण गर्ने छन्।

आइरन

- आइरनको कमी भएका बालबालिका वा एनेमिया भएका बालबालिका उच्च जोखिममा हुन्छन् र 50% सम्म बढी लडि अवशोषण गर्न सक्छन्।
- धेरैजसो अन्न र रोटीमा आइरन मसिाइएको (फोर्टिफाइड) हुन्छ।
- पातलो मासु। हरियो पात भएका तरकारी, ओटमलि, पुरन र कसिमसिहरू आइरनका उत्कृष्ट स्रोतहरू हुन्।

क्याल्सियम

- क्याल्सियम प्रशस्त भएका कानेकुरा खानाले रगतमा लडि प्रवेश गर्नबाट रोक्नमा मददत गर्न सक्छ।
- दुध, चजि, ब्रोकाउली, पालुङ्गो, दही, केल, सलगमका हरियो भाग क्याल्सियमका राम्रा स्रोतहरू हुन्।

भटिमनि सी

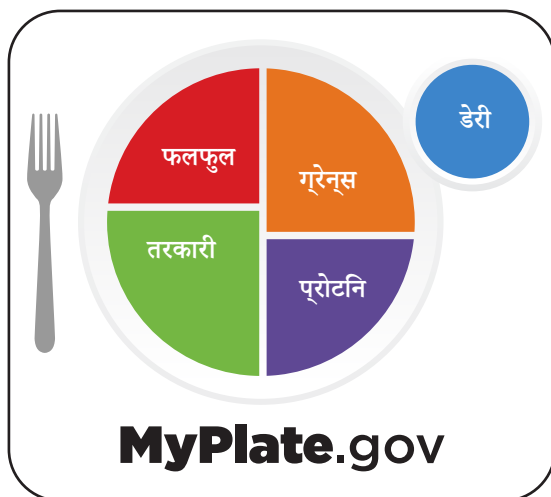
- भटिमनि सीले लडिको वरिद्ध सुरक्षात्मक एजेन्टको रूपमा काम गर्न सक्छ।
- सुन्तला, भौँगटे, गोलभैंडा, आलु, ब्रोकोली र जामुन भटिमनि सीका उत्कृष्ट स्रोतहरू हुन्।

लडि कम गर्न मददत गर्नुहोस् स्वस्थ आहारका साथमा (अघिल्लोबाट जारी)

तपाईंको नच्चालेपोषणका असल बानीहरू अभ्यास गर्नुसुनिश्चित गर्न नमि कुनै कुराहरू सिफारिस गरिन्छ:

- खाना नछोड्नुहोस्; खाली पेटले थप सजिलै लडि अवशोषण गर्न सक्छ।
- तपाईंका बच्चाको बारम्बार हात धोइदनुहोस्, खासगरी उनले खाना खानुअघि।
- आफ्नो बच्चाको आहारमा चलिलो र चर्नीको मात्रा सीमति गर्नुहोस्।
- चप्स र क्यानडीको साटो फलफुल र तरकारी खुवाउनुहोस्।
- खानाहरू बचि स्वस्थ खाजा खुवाउनुहोस्।
- ताजा खाना राम्रोसँग धुनुहोस्।
- क्यान र चमकाला भाँडा जस्ता पकाउने उद्देश्य नभएका भाँडाहरूमा खानेकुरा राख्ने वा तताउने नगर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई भुईँमा खसेका खानेकुरा खान नदनुहोस्।

ध्यानमा राख्नुहोस् कि राम्रो पोषणले मात्र लडिको सम्पर्कबाट पूर्ण सुरक्षति गर्न सक्दैन, तर यो तपाईंको बच्चाको समग्र स्वास्थ्य र स्वस्थताका लागि धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। पोषक खाना र खाजा तयार गर्नेबारे थप जानकारीका लागि कृपया www.myplate.gov मा जानुहोस्



लडि र गर्भावस्था

तपाईं र तपाईंको नजन्मएको बच्चा दुवैलाई लडिले हानि गर्न सक्छ। तपाईंको बच्चा धेरै सानो र धेरै छट्टी जन्मन सक्छ।

तपाईंको गर्भपतन हुने सम्भावना पनि सामान्यभन्दा बढी हुन सक्छ।

स्वास्थ्य गर्भावस्थाका लागि सुझावहरू

- आइरन र क्याल्सियम प्रशस्त भएका स्वस्थ, सन्तुलित खाना खानुहोस्।
- प्रसवपूर्व नियमिति रूपमा डाक्टरलाई भेट गर्नुहोस्।
- तपाईंको रोजगारीले तपाईंलाई लडिसँग सम्पर्क गराउँछ भने आफूलाई सुरक्षित गर्नुहोस्।
- आफ्नो मुखमा खान नमलिने कुरा कहिल्यै पनि निहालनुहोस्। कहलिकाहीं गर्भवती महिलालाई खान नमलिने कुराहरू खाने इच्छा हुन सक्छ। केही उदाहरणमा कर्न स्टार्च, टुक्रिएको भाँडा र माटो पर्दछन्। तपाईंलाई खान नमलिने कुरा खाने इच्छा छ भने आफ्नो डाक्टरसँग यसबारे छलफल गर्नुहोस्।
- गर्भवती महिलाले लडिको धुलो सफा गर्नु हुँदैन। साथै अन्य बालबालिकालाई पनि सफा गर्ने क्षेत्रबाट टाढा राख्नुहोस्।
- तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने वा गर्भवती हुने सोचदै हुनुहुन्छ भने आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस् र लडिसँगको सम्पर्कबाट कसरी बच्ने भन्नेबारे जान्नुहोस्।

प्रसवपूर्व लडिको जोखमिको मूल्याङ्कन

तपाईंले प्रश्न 1-7 मा "हो" भन्ने जवाफ दिनुहुन्छ
भने रगतमा लडिको परीक्षण सफिरसि गरिन्छ ।

- 1.** तपाईं वा तपाईंसँग बस्ने अन्य व्यक्ति आफ्नो काममा लडिसँग काम गर्नुहुन्छ?
(लडिको सम्पर्क हुन सक्ने तलका कामहरूको सूची हेर्नुहोस् ।)
- एम्युनसिन/वर्षिफोटक उत्पादन ।
 - पुल, सुरङ्ग र उकालो राजमार्ग/सबवे निर्माण ।
 - ग्लास रसिङ्क्लडि, रङ्गीन ग्लास र ग्लास उत्पादन ।
 - प्लम्बडि अवयवहरू उत्पादन र स्थापना ।
 - बन्दुक प्रयोग गर्ने पेशाहरू ।
 - रबर उत्पादन ।
 - अटोमोटिभ मर्मत पसलमा काम गर्ने ।
 - केबल/तार स्ट्रिपिङ्ग, स्प्लाईसिङ्ग वा उत्पादन ।
 - लडि घटाउने ।
 - ओदयोगिक मेसिनरी र उपकरण उत्पादन ।
 - प्लास्टिक उत्पादन ।
 - लडि पेन्ट स्यान्डब्लास्टिङ्ग, स्यान्डिङ्ग, स्क्रेपिङ्ग, जलाउने वा वतिरण गर्ने ।
 - ब्याट्री उत्पादन र रसिङ्क्लडि ।
 - सेरामिक उत्पादन ।
 - लडि उत्पादन वा स्मेलटिङ्ग ।
 - धातु कबाडखाना र अन्य रसिङ्क्लडिमा काम गर्ने ।
 - भाँडा बनाउने ।
 - लडिमा आधारित पेन्टहरूको प्रयोग ।
 - ब्रास, ब्रोन्ज, तामा वा लडि ।
 - लडिको मशिरधातु मेसनिङ्ग वा ग्रिन्डिङ्ग गर्ने ।

प्रसवपूर्व लडिको जोखिमको मूल्याङ्कन (अघलिलोबाट जारी)

- फायरडि रेन्जको काम ।
- लडिको मशिरधातु मेसनिङि वा ग्रन्डिङि गर्ने ।
- मोटर पार्ट्स र सामग्रीहरूमा काम गर्ने ।
- रसायनिक सामग्रीहरूको उत्पादन र प्रयोग ।
- पेन्ट लगाइएको धातुको वेल्डिङि वा टर्च कटिङि ।

2. तपाईं वा तपाईंसँग बस्ने अन्य व्यक्तिको लडि संलग्न हुनेसम्बन्धी कामको रुचि छ वा त्यस्तो क्रियाकलाप गर्नुहुन्छ? (लडिको सम्पर्क हुन सक्ने तलका क्रियाकलापको सूची हेर्नुहोस् ।)

- रङ्गीन ग्लास बनाउने वा रङ्गीन ग्लासमा पेन्ट गर्ने ।
- तामामा इनामेल लगाउने ।
- ब्रोन्ज कास्टिङि ।
- लडि ग्लेज र पेन्ट प्रयोग गरी भाँडा वा सेरामिक बनाउने ।
- एम्युनिसिन, फसिङि वेट वा लडिका मूर्ति बनाउने ।
- लडिका मूर्तिसिङ्कलन, पेन्टिङि वा त्यसका साथमा खेलहरू खेल्ने ।
- लडि सोल्डरले गहना बनाउने ।
- लडि सोल्डरले इलेक्ट्रोनक्स ।
- फर्नचिर रफिनिसिङि ।
- लडियुक्त ग्लासले ग्लासब्लोइङ ।
- प्रन्टमेकडि वा अन्य फाइन आर्ट्स ।
- लकिर डस्टिलिसन ।
- सकार र टारगेट सुटिङि ।

प्रसवपूर्व लडिको जोखिमको मूल्याङ्कन (अघिल्लोबाट जारी)

3. तपाईंको घरमा लडिको सम्पर्कमा आएका बच्चा छन्?
4. तपाईं पहिले लडिको सम्पर्कमा आउनुभएको छ?
5. तपाईंले वगितको पाँच वर्षमा वा हाल आफ्नो काम, रुचि वा व्यक्तिगत प्रयोगका लागि 1978 भन्दा अघि बनेको घर मर्मत गर्दै हुनुहुन्छ?
6. कहलिकाहीं गर्भवती महिलालाई खान नमिल्ने कुराहरू खाने इच्छा हुन सक्छ, जस्तै माटो, धुलो, प्लास्टर वा पेन्टका टुक्रा। तपाईं कहिल्यै खान नमिल्ने कुरा खाने वा चपाउने गर्नुहुन्छ?
7. तपाईं संयुक्त राज्य अमेरिका भन्दा बाहिर जन्मनुभएको हो वा त्यहाँ समय बित्नुभएको छ?

तपाईंले प्रश्न 1-7 मा "हो" भन्ने जवाफ दनुभएमा रगतमा लडिको परीक्षण सफारसि गरिन्छ।

8. तपाईंलाई थाहा भएसम्म तपाईंको घरको पानीमा लडिको परीक्षण गरिएको छ, छ भने तपाईंलाई उच्च स्तर (प्रति बिलियन ≥ 15 भाग) भएको बताइएको थियो?
9. तपाईं कुनै परम्परागत लोक उपचार वा कस्मेटिक प्रयोग गर्नुहुन्छ जुन नियमति औषधि पिसलमा बकिरी हुँदैन वा घरमै बनाइन्छ र जसमा लडि समावेश हुन सक्छ? उदाहरणका लागि: कोहल, कागल, सुरमा, एजरकोन, बाली गोली, पेलु-आ र घजारड।
10. तपाईं खान वा पठिनका लागि घरमै बनाइएको भाँडा वा लडियुक्त क्रस्टल प्रयोग गर्नुहुन्छ?
11. तपाईं 1978 भन्दा अघि बनेको पेन्ट टुक्रिएको वा उष्किएको घरमा बस्नुहुन्छ वा नियमति रूपमा त्यहाँ आउने जाने गर्नुहुन्छ वा वगितको पाँच वर्षमा रमिडल वा जर्णिओदधार गर्नुभएको छ?

तपाईंले प्रश्न 8-11 मा कुनैको जवाफ "हो" भन्ने दनुहुन्छ भने जोखिम कम गर्ने परामर्श/शिक्षाको सफारसि गरिन्छ।

बाल्यावस्थामा लडिसम्बन्धी वषिक्तताका बारेमा अनलाइन ब्रोसर र संसाधनहरू

Ohio स्वास्थ्य विभाग (Ohio Department of Health, ODH)
www.odh.ohio.gov ("लडिसम्बन्धी वषिक्तता" शब्द खोज्नुहोस्।)
1-877-LEAD SAFE

रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
www.cdc.gov/nceh

अमेरिकी बालरोग एकेडेमी (American Academy of Pediatrics)
aap.org ("लडिसम्बन्धी वषिक्तता" शब्द खोज्नुहोस्।)

Ohio Medicaid विभाग (Ohio Department of Medicaid)
medicaid.ohio.gov

राष्ट्रिय स्वस्थ आवास केन्द्र (National Center for Healthy Housing)
www.healthyhousing.org

अमेरिकी आवास तथा सहरी विकास विभाग (U.S. Department of Housing and Urban Development, HUD)
www.hud.gov/program_offices/healthy_homes/leadinfo

अमेरिकी वातावरणीय सुरक्षा एजेन्सी (U.S. Environmental Protection Agency, EPA)
www.epa.gov/lead