मेरो वच्चालाई लीडको विष लागेको छ भनेर मैले कसरी पत्ता पाउने ?

तपाइको वच्चालाई लीडको विषवाट वचाउनका लागि लीडको परीक्षण गर्नु आवश्यक हुन्छ। तपाइको वच्चाको शरीर भित्र लीड छ कि भनेर चिकित्सकले परीक्षण गर्न सक्दछन् र स साना केटाकेटीलाई यस्तो किसिमको परीक्षण खोप लगाउने वेलामा नै अथवा १ देखि २ वर्ष उमेरको वीचमा गराउनु पर्दछ। यदि तपाइ वसेको घर पुरानो छ भने र त्यसमा लीड विद्यमान छ भन्ने तपाइलाइ लागेमा तपाइले आफ्नो केटाकेटीहरुको परीक्षण वेलावेलामा गराई राख्नु पर्दछ। जति चाडो तपाइको वच्चाको शरीरमा वढी मात्रामा लीड रहेको छ भन्ने तथ्य तपाइले थाहा पाउन सक्नु भयो त्यति नै छिटो यस्को उपचार गर्न सकिन्छ।

थप जानकारी लिनका लागि कृपया हेर्नु होस :

http://www.cdc.gov/nceh/kids/99kidsday/division8.htm

http;//www.kidshealth.org/parent/medical/brain/lead_poisoning.html

http://www.nsc.org/library/facts/lead.htm

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) निम्न संस्थाहरूको सूचना र श्रोतहरूको सहयोग लिइ तयार गरिएको हो :

रोग नियन्त्रण केन्द्र (सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल)
(Centers for Disease Control)

राष्ट्रिय सुरक्षा परिषद्
(National Safety Council)

संयुक्त राज्य वातावरण संरक्षण एजेन्सी
(U.S. Environmental Protection Agency)

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) स्वास्थ्य तथा मानवीय सेवा विभाग अन्तरगतको शरणार्थी पुनरवास कार्यालयबाट प्राप्त रकमबाट तयार गरिएको हो।

U.S. Committee for Refugees and Immigrants
2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711
फोन नं. 703 • 310 • 1130
फ्याक्स नं. 703 • 769 • 4241
www.refugees.org

स्वस्थ्य जीवन

लीडको विष विरूद्धको बचाउ

Protect Against Lead Poisoning (Nepali)

www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

संयुक्त राज्यमा ५ वर्ष मुनिको उमेरमा झण्डै ५००००० केटाकेटीको रगतमा लीडको मात्रा विद्यमान छ ।

लीडको विष लागेको भनेको के हो ?

लीड एउटा विषालु तत्व हो । तपाइ यस संग उदाङ्गीनु भयो भने यसले तपाइलाइ नोक्सान पुऱ्याउँदछ । लीड धेरै चीजहरूमा प्रयोग गरिन्छ । जस्तै घर पोत्ने, रगंरोगन (पेन्टस) , घर निर्माणका सामाग्रीहरू, इन्धन र केही खेलौनाहरू सम्ममा पनि यसको प्रयोग गरिएको हुन्छ । तपाइ आफ्नो घरमा लीडलाई देख्न सक्नुहुन्न, सुध्न सक्नुहुन्न अथवा स्वाद चाख्न सक्नु हुन्न । लीडको विष त्यस त्यसबेला लाग्दछ जब तपाइको शरीर भित्र लीड प्रवेश गर्दछ र तपाइलाई बिरामी बनाइ दिन्छ । उपचार नगरिएमा लीडको विषले तपाइको मृगौलामा, नसाहरूमा तथा मांसपेशीहरूमा समस्या खडा गरि दिन्छ । लीडको विषले केटाकेटीमा ढीलो बढ्ने, बहिरो हुने,बढी नै उर्जाशील हुने, विद्यालयमा झमेला निकाल्ने तथा मस्तिष्कलाई नष्ट गर्ने सम्मको समस्या उत्पन्न गराउन सक्दछ ।

लीड कहाँ पाइन्छ ?

३० वर्ष अथवा सो भन्दा पुराना घरहरूमा प्राय गरी लीड भेटिन्छन् । ती घरहरू बनाउँदा लीड मिसिएका धेरै निर्माण सामाग्री प्रयोग भएका थिए । त्यती वेलामा लीड त्यती खतरनाक छ भनेर थाहा थीएन । तपाइको घर कती पुरानो छ भनेर पत्ता लगाउन महत्वपूर्ण छ । यदि तपाइ बसेको घर ३० वर्ष पुरानो छ अथवा यसको रगं खुइलिएको – उप्किएको छ र धुलै धुलोले ढाकेको छ भने तपाइले आफ्नो घरभेटीलाई लीड भएको नभएको जाँच गराउन र खुइलिएको , उप्किएको र धाजा फाटेको ठाउहरूमा ठीकसंग मर्मत गर्नका लागि भन्नु पर्दछ ।

लीड शरीर भित्र कसरी पस्दछ ?

धुलोमा तथा घरभित्र र बाहिरको कसिङगरमा लीड भेट्टिन सक्छ । लीड भएको धुलो फर्निचरहरू, खेलौनाहरू र खाने कुराहरू सम्ममा पनि अत्यधिक मात्रामा जमेर वस्न सक्दछ र सफासुग्घर नगरिएमा यी चीजहरु छुदा वा खेल्दा खतरानाक सावित हुन सक्दछन् । लीड मिसिएको कुनै चीज तपाइले खानु भयो भने त्यसवाट तपाइको शरीर भित्र लीड पस्दछ । घर मर्मत गरिदै छ भने यस किसिमको निर्माण कार्यले धेरै धुलो जम्मा गर्न सक्छ । धुलो भएको ठाँउमा सफा गर्नु अति आवश्यक छ । लीड जमीनमा पनि हुन सक्दछ । वाहिर खेली सके पछि केटाकेटीको हात धोई दिनु आवश्यक छ ।

लीडको विष कस्लाई लाग्न सक्छ ?

जस्लाई पनि लीडको विष लाग्न सक्दछ । तथापि ससाना केटाकेटीहरु वढ्दो उमेरका भएकाले यसवाट बढी प्रभावित हुन्छन्। केटाकेटीको शरीरले सजिलैसंग लीडलाई आफु भित्र छिराउन सक्दछ । साथै उनीहरुको शरीर तथा मस्तिष्क लीडको विष लाग्नका लागि वढी सम्वेदनशील हुन्छन् । साना साना केटाकेटीहरुले जे पनि टिपेर लिन्छन् अथवा चपाइ दिन्छन् र त्यस्ता चीजहरु लीडको धुलो भएका हुन सक्छन् । रगतमा लीड विस्तारै वन्दै जान्छ र त्यसकारण प्राय रोगका लक्षणहरु झट्टपट्ट नदेखिने हुन्छन् । धेरै केटाकेटी स्वस्थ्य देखिएका हुन्छन् तर वास्तवमा उनीहरुको शरीर भित्र लीड रहेको हुन्छ ।

लीडको विष लाग्नवाट म आफूलाई कसरी वचाउन सक्छु ?

लीडको विषवाट वच्नका लागि सवभन्दा उत्तम उपाय घरको वरिपरि लीड भएका चीजहरु कही कतै छन् कि भनी हेरविचार गर्नु हो । तपाइ पुरानो घरमा वा पुरानो वहुआवासीय भवन (अपार्टमेन्ट विल्डिङ) मा वस्नु भएको छ भने त्यस क्षेत्रमा धेरै लीड भएको हुन सक्दछ । सतर्क हुनोस, र :

- केटाकेटीले खेल्नु अघि र खेली सकेपछि तथा खाना खानु अघि हात धोई दिनोस ।
- तपाइको केटाकेटीले खेल्ने वा मुखले चुस्ने कुनै शिशिहरु खेलौनाहरु तथा चुप लगाउनकन लागि चुस्न दिने सामान (प्यासिफाइयर) आदि सफा गरेर राख्नोस ।
- भुई र अरु धुलो जमेका ठाँउहरुमा चिसो झुम्रो वा लट्ठीमा वेरेको लुडो (मप) ले सफा संग पुछ्नुहोस ।
- तपाइको खाने पानीको पाइप पुरानो छ भने पहिले धारामा चिसो पानी आउन दिनोस र सो प्रयोग गर्नुहोस । तातो पानीले जसरी चिसो पानीले लीडलाई सजिलै संग पानीमा घोलिन दिदैन ।
- पुरानो भित्ताहरुमा उप्किएका रंग रोगनका पाप्राहरुलाई निकालेर फाली दिनोस र सो ठाँउ सफा गर्नुहोस ।

लीडको विष लाग्नवाट वचाउनका लागि मैले आफ्नो केटाकेटीलाई कसरी दरो वलियो वनाउन सक्छु ?

आफ्नो खानामा प्रशस्त मात्रामा क्याल्सियम र फलामका तत्वहरु (आइरन) नपाउने केटाकेटीहरुलाई लीडको विषले असर गर्ने वढी सम्भावना रहन्छ । दुग्ध उत्पादनहरु जस्तै दुध, चिज र दहीमा क्याल्सियम पाइन्छ । मासु, सिमी सागपात, र गेडागुडीमा फलाम (आइरन) तत्व पाइन्छ । केटाकेटीहरुले सन्तुलित र स्वस्थ खाना खाए पछि उनीहरुमा लीडको विषवाट वच्नका लागि ठिक्कको शक्ति प्राप्त हुन्छ ।