लिड विषाक्तता

New Hampshire
HEALTHY HOMES
& Lead Poisoning Prevention Program

“टेक-होम” (घरमा लगिएको) लिड

तपाईंको माध्यमबाट तपाईंको परिवार काम र रुचिहरूमा प्रयोग भएको लिडको सम्पर्कमा आउन सक्छन्

तपाईंको परिवार र "टेक-होम" लिड

लिडको कारणले गर्दा वयस्कहरू र बालबालिकाहरूमा स्वास्थ्य समस्या हुन सक्छ। गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरू र साना बालबालिकाहरू यसको अधिक जोखिममा हुन्छन् र उनीहरूको परीक्षण गराउनुपर्छ। लक्षण र प्रभावहरू जनसङ्ख्या वर्गको आधारमा भिन्न-भिन्न हुन सक्छ र यसमा निम्न पर्न सक्छ:

वयस्क

- थकाई लाग्नु र टाउको दुख्नु
- मांसपेशी र जोर्नी दुख्नु
- खानमा अरुचि र भाव परिवर्तन हुनु
- मस्तिष्क, स्नायुहरू र मिर्गौलामा हानि पुग्नु
- पुरुष र महिलाहरूमा प्रजनन सम्बन्धी समस्या
- यौन चाहना कम हुनु

गर्भवती महिला

- गर्भपतन
- बच्चा अपरिपक्व जन्मनु
- जन्मँदा बच्चाको वजन कम हुनु
- भ्रूणमा स्थायी हानि पुग्नु

स्तनपान गराइरहेका महिलाहरू

- उनीहरूको दूध लिडद्वारा दूषित हुन सक्छ, जसको कारणले गर्दा बच्चा लिडको सम्पर्कमा आउन सक्छ

बालबालिका

- मस्तिष्क, स्नायुहरू र मिर्गौलामा स्थायी हानि पुग्नु
- सिक्ने कार्यमा दीर्घकालीन चुनौतीहरू हुनु
- स्मरण शक्ति र स्वभाव सम्बन्धी समस्या

"टेक-होम" लिड भनेको के हो

लिडयुक्त धूलो कामबाट प्राय: तपाईंको घरसम्म पुग्ने गर्छ

टेक-होम लिड त्यो हो जब काममा उत्पन्न भएको लिडयुक्त धूलो कपडा, जुत्ता र व्यक्तिगत सामानहरूको माध्यमबाट तपाईंको घरसम्म पुग्छ। त्यो तपाईंको गाडीमा रहेको हुन सक्छ, र त्यहाँबाट फर्निचर, भुईं, कार्पेट र अन्य सामानहरूमा पुग्न सक्छ। यस कारणले गर्दा, तपाईंको घरमा लिडका जोखिम तत्वहरू नभए तापनि तपाईंको परिवार लिडको सम्पर्कमा आउन सक्छन्।

"टेक-होम" लिड कम गर्ने

सामान्य कदमहरू चालेर टेक-होम लिड कम गर्न सकिन्छ

तपाई लिडको साथमा काम गर्नुहुन्छ भने, यी सावधानीहरू अपनाउनुहोस्:

- आफ्नो गाडी भित्र पस्नु अघि आफूले लगाएको कपडा र जुत्ता फेरेर सफा कपडा र जुत्ता लगाउनुहोस्

  - काम गर्दा लगाएको फोहोर कपडा र जुत्तालाई एउटा प्लास्टिकको झोलामा राख्नुहोस्
  - कामबाट जानु अघि हात र अनुहार धुनुहोस्
  - काम गर्दा लगाउने कपडाहरू छुट्टै धुनुहोस् र अरू कपडाहरू धुनु अघि मेसिनलाई केही क्षण खाली चलाउनुहोस्
- तपाईंले काममा आफ्नो सेलफोन प्रयोग गर्नुभएको छ भने, घरको कसैलाई पनि त्योसँग खेल्न नदिनुहोस्

लिड-सुरक्षित कार्य अभ्यासहरू

काम गर्दा आफूलाई लिडबाट बचाउनुहोस्

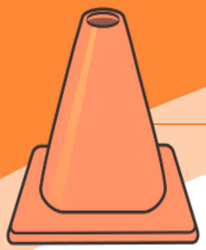
- कार्यस्थलमा खाने, पिउने, धुम्रपान गर्ने वा कपडा बदल्ने कार्य नगर्नुहोस्
- दाहीजुँघा र नङहरूलाई सफा र धूलोरहित राख्नुहोस्
- औंठी र बाजु (ब्रेस्लेट) जस्ता गहनाहरूको मुनिको भाग धुनुहोस्
- लिडयुक्त धूलो सफा गर्न HEPA भ्याकुम प्रयोग गर्नुहोस्
- औजारहरूलाई अर्को कामको लागि प्याक गर्नु अघि तिनीहरूलाई सफा गर्नुहोस्
- भिजाएर पुछ्ने र सफा गर्ने विधि अपनाउनुहोस् र प्रयोग पछि फाल्न मिल्ने टालोहरू प्रयोग गर्नुहोस्
- सुरक्षात्म उपकरण (अर्थात्, श्वास यन्त्र, पन्जा) लगाउनुहोस्
- प्रयोगपछि फाल्न मिल्ने सुरक्षा पहिरनहरू, जस्तै पूरै शरीर छोप्ने पहिरनले लिडद्वारा कपडा दूषित हुन कम गर्छ

NH स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभाग, जनस्वास्थ्य सेवा डिभिजन

1-800-897-LEAD

लिड विषाक्तता

New Hampshire
HEALTHY HOMES
& Lead Poisoning Prevention Program



“टेक-होम” (घरमा लगिएको) लिड

काम वा रुचिको कारणले वयस्कहरू लिडको सम्पर्कमा आउन सक्छन

लिडको खतराहरूको बारेमा वर्षौं देखि थाहा भए तापनि, धेरै सामान्य वस्तुहरूमा अझै पनि लिड पाइन्छ। केही काम र रुचिहरूको कारणले गर्दा मानिसहरू लिडको सम्पर्कमा आउने उच्च जोखिममा हुन्छन्। तपाईंको काम वा रुचिको कारणले गर्दा तपाई लिडको सम्पर्क आउनुभएको छ कि छैन थाहा पाउनुहोस् र निश्चित रूपमा आवश्यक सावधानीहरू अपनाउनुहोस्।

निर्माण

- रङ लगाउने वा लगाएको रङ हटाउने
- पुनर्निर्माण र मर्मतसम्भार
- प्लम्बिङ, ग्लेजिङ (झ्यालमा शीशा लगाउने) र पर्खाल लगाउने
- काठ जलाउने
- पुलहरू, पानी राख्ने टावरहरू, ट्याङ्कीहरूको निर्माण र मर्मत
- लिडयुक्त मिश्र धातुद्वारा वस्तुहरू वेल्डिङ गर्ने वा काट्ने

रुचिहरू

- घरको स्वरूप बदल्ने
- माछा मार्ने वेट, गोली वा खेलौनाहरूको लागि लिड पगाल्ने
- बन्दुकले निशाना लगाउने (टार्गेट शुटिङ)
- सिरामिक्समा लिडयुक्त रोगन प्रयोग गर्ने
- घर पछाडि रद्दी धातु रिसाइकल गर्ने, र रेडिएटर मर्मत गर्ने
- रङ्गीन शीशा बनाउने
- रङ लगाइएका काठ जलाउने

उत्पादन

- लिड एसिड ब्याट्रीहरू
- केबल, तारजन्य उत्पादनहरू, सोल्डर
- बन्दुक, गोली, विष्फोटक सामग्री
- रबर वा प्लासिक

मर्मत

- सवारी साधन सम्बन्धी काम
- पानी जहाजको मर्मत
- वेल्डिङ गर्ने, काट्ने वा चिल्लो बनाउने
- लिडयुक्त मिश्र धातुहरू वा लिडको जलप लगाइएका सतहहरू पिस्ने
- सोल्डरिङ र इलेक्टरोनिक्सको मर्मत
- लगाइएको लिडयुक्त रङलाई प्रभाव पार्ने मर्मत कार्य

धातुको काम

- फाउन्डरी सम्बन्धी काम, कास्टिङ, फोर्जिङ
- पिस्ने
- सर्किट बोर्ड उत्पादन र रिसाइकल गर्ने

अन्य स्रोतहरू

- फायरिङ रेन्जमा सरसफाइ गर्ने
- लिडयुक्त रङ, मसी, रन्जक र रोगन प्रयोग गर्ने
- नगरीय ठोस फोहोर जलाउने भट्टीमा काम गर्ने

NH स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभाग, जनस्वास्थ्य सेवा डिभिजन

1-800-897-LEAD