लिड विषाक्तता

New Hampshire
HEALTHY HOMES
& Lead Poisoning Prevention Program

लिड र बालबालिकाहरू

बालबालिकाहरू लिड विषाक्तताको अधिक जोखममा हुन्छन्

मेरो बच्चा लिड विषाक्तताको जोखिममा छ त?

तपाईंको बच्चा विषाक्त भएको छ कि छैन भनेर थाहा पाउने एक मात्र तरिका रगतमा लिड छ कि छैन भनि हेर्न रगत परीक्षण गर्नु हो। एक र दुई वर्षको उमेरको हुँदा सबै बालबालिकाहरूको परीक्षण गराउन सिफारिस गरिन्छ। धेरै तत्वहरूले तपाईंको बच्चा लिडको सम्पर्कमा आउने जोखिमलाई वृद्धि गर्न सक्छ। तपाईंको बच्चा निम्न जोखिम तत्वहरूमध्ये कुनै एक वा बढीको सम्पर्कमा आएको भएमा, उनीहरूको परीक्षण पटकपटक गर्नुहोस्:

- लिडको जोखिम भएको वा मर्मत कार्य भइरहेको 1978 भन्दा अगाडि बनेको घरमा बस्नुहुन्छ वा भ्रमण गर्न जानुहुन्छ
- लिडको जोखिम भएको वा मर्मत कार्य भइरहेको 1978 भन्दा अगाडि बनेको बाल स्याहार गृहमा राख्नुभएको छ
- लिडद्वारा विषाक्त सहोदर, नातेदार, वा साथीसँग समय बिताइरहेको छ
- काम वा रुचि (उदाहरणको लागि, माछा मार्ने, रङ लगाउने, सवारी साधनको मर्मत कार्य) को सम्बन्धमा लिडको साथमा काम गर्ने वयस्कहरूसँग समय बिताइरहेको छ
- चमकदार भाँडा वा लिडयुक्त क्रिस्टलमा राखिएको खानेकुरा खाइरहेको वा पिइरहेको छ
- परम्परागत घरेलु औषधिहरू र आयात गरिएका उत्पादनहरू प्रयोग गरिरहेको छ (उदाहरणको लागि गाजल, अजारकन, अलारकन, ग्रेटा, पे-लु-आह)
- खेलौना, साना धातुजन्य ताबीज, चाबी, कङ्कण र गहना निलेको वा मुखमा हालेको छ
- दूषित माटोमा खेल्छ

लिड विषाक्तताका लक्षणहरू

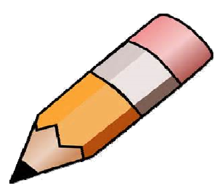
लिडद्वारा विषाक्त धेरैजसो बालबालिकाहरू बिरामी देखिँदैनन्

तपाईंको बच्चा लिडद्वारा विषाक्त भएको छ कि छैन भन्ने कुरा थाहा पाउने एक मात्र तरिका परीक्षण गराउनु हो। केही बच्चाहरूलाई निम्न अनुभूति हुन सक्छ:

- पेट दुख्नु
- टाउको दुख्नु
- ध्यान दिनमा समस्या हुनु
- खान वा सुत्नमा समस्या हुनु
- झर्को मान्नु

दीर्घकालीन प्रभावहरू

लिडले शरीरका सबै अंगहरू र मस्तिष्कलाई समेत असर गर्न सक्छ



- IQ कम हुनु
- श्रवण शक्ति र बोली सम्बन्धी समस्याहरू
- विकासमा ढिलाइ हुनु
- अतिक्रियाशील हुनु र ध्यान दिनमा समस्या
- मस्तिष्क, मिर्गौला र स्नायुहरूमा क्षति पुग्नु

आफ्नो बच्चालाई जोगाउनुहोस्

लिडको स्रोतलाई हटाउनुहोस् र लिडका जोखिम तत्वहरू छन् कि भनि हेर्नुहोस्

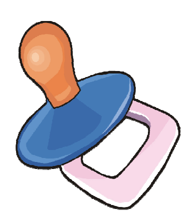
बालबालिकाहरूले लिड निल्दा वा श्वासद्वारा लिँदा उनीहरू लिडद्वारा विषाक्त हुन्छन्

- धूलो र रङका उक्केका टुक्राहरू जम्मा हुने ठाउँलाई HEPA भ्याकुम र प्रयोगपछि फाल्न सकिने टालोले बारम्बार सफा गरिरहनुहोस्
- हात, खेलौनाहरू र प्यासिफायरहरू बारम्बार धोइरहनुहोस्
- बालबालिकालाई लिडयुक्त रङ र धूलोबाट टाढा राख्नुहोस्
- तपाईंको घरको लिड परीक्षण गर्नुहोस् र सुरक्षित तरिकाले मर्मत-सम्भार गर्नुहोस्
- जमीन वा पानी लिडद्वारा दूषित भएको छ कि भनि जाँच्नुहोस्
- आयात गरिएका खानेकुरा र क्यान्डीहरू (अर्थात्, मेक्सिकोमा बनेका क्यान्डीहरू) नखुवाउनुहोस्
- बच्चाहरूलाई धातुजन्य ताबीज, चाबी, कङ्कण र गहना मुखमा हाल्न नदिनुहोस्
- फिर्ता गर्न अनुरोध गरिएका उत्पादन र खेलौनाहरू प्रयोग नगर्नुहोस्

प्रारम्भिक हस्तक्षेप र प्रोत्साहन प्रदान गर्नुहोस्

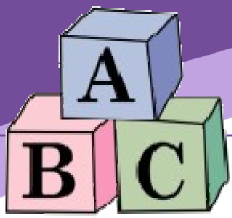
बालबालिकाहरूलाई विभिन्न क्रियाकलापहरूमा संलग्न गराउनाले उनीहरूले छिटै सिक्न सक्छन्

- बालबालिकाहरूलाई पठन कार्यक्रम, प्ले ग्रुप, कक्षा र सिकाइ क्रियाकलापहरूमा शामिल गर्नुहोस्
- आफ्नो बच्चालाई केही कुरा पढेर सुनाउनुहोस् र खेल खेल्नुहोस्



लिड विषाक्तता

New Hampshire
HEALTHY HOMES
& Lead Poisoning Prevention Program

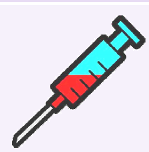


लिड र बालबालिकाहरू

तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्यको सन्दर्भमा रगतमा लिडको मात्राको मतलब के हुन्छ

लिडको मात्रा जतिसुकै भएपनि त्यो खतरनाक हुन सक्छ र सबै उमेर वर्गका व्यक्तिहरूमा स्वास्थ्य तथा स्वभावजन्य समस्याहरू पैदा गर्न सक्छ। तपाईंको बच्चा लिडद्वारा विषाक्त भएको छ कि छैन भनेर थाह पाउने एक मात्र तरिका रगत परीक्षण गराउनु हो। 1 र 2 वर्षको उमेरको हुँदा सबै बालबालिकाहरूको परीक्षण गर्नुपर्छ। क्यापिलरी फिङ्गर स्टिकद्वारा (औँलाको केशिकाबाट रगत निकालेर) परीक्षण गर्दा छिटो हुन्छ र यो चिकित्सकको कार्यालयमा नै गर्न सकिन्छ, तर भेनस आर्म टेस्ट (पाखुराको शिराबाट रगत निकालेर गरिने) जत्तिको संवेदनशील हुँदैन। **रगतमा लिडको मात्रा जाँच्न गरिएको क्यापिलरी टेस्टको नतीजालाई भेनस टेस्ट गरेर निश्चित गर्नुहोस्।**

रगतमा लिडको मात्रा (माइक्रोग्राम/डेसिलिटर)	क्यापिलरी वा भेनस	कहिले पुन: परीक्षण गर्ने	मद्दत गर्न मैले के गर्न सक्छु?
<5	क्यापिलरी	जोखिमको आधारमा उनीहरू बामे सर्न थाले देखि 6 वर्षसम्म वार्षिक रूपमा पुन: परीक्षण गर्नुहोस्	• तपाईंको बच्चाको चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस् • बच्चालाई क्याल्सियम, आइरन र भिटामिन C को उच्च मात्रा भएको खानेकुरा खुवाउनुहोस् • बारम्बार हत धुनुहोस् • भुईं र झ्यालका चौखटहरूलाई प्रयोगपछि फाल्न मिल्ने टालो वा भिजाइएको पोछाले सफा गर्नुहोस् • "टेक-होम" (घरमा लगिएको) लिड र लिडको अन्य स्रोतहरू पत्ता लगाउनुहोस्
	भेनस		
5-9	क्यापिलरी	3 वर्ष मुनिको भएमा, 3-6 महिनामा पुन: परीक्षण गर्नुहोस्, अन्यथा जोखिमको आधारमा पुन: परीक्षण गर्नुहोस्	**माथिका कुराहरूको साथमा निम्न गर्नुहोस्:** • लिडको ज्ञात जोखिमहरू नियन्त्रण गर्नुहोस् • भरपूर फोषणयुक्त (क्याल्सियम, आइरन र भिटामिन C) खानेकुरा खानुहोस् • घरको अन्य बच्चाहरूको पनि परीक्षण गराउनुहोस्
	भेनस		
10-19	क्यापिलरी	1 महिना भित्र निश्चित गर्नुहोस्	**माथिका कुराहरूको साथमा निम्न गर्नुहोस्:** • 6 वर्षभन्दा कम उमेरका सहोदरहरूको परीक्षण गराउनुहोस् • बच्चाको आहार सन्तुलित छ भनि सुनिश्चित गर्नुहोस् • NH HHLPPP द्वारा पुन: जाँच गरिनेछ र शिक्षा, मामिला व्यवस्थापन र वातावरणीय मूल्याङ्कन प्रदान गर्नेछ • रगतमा लिडको मात्रा उच्च रहिरहेमा विकासात्मक मूल्याङ्कन गर्ने कुरा प्रति विचार गर्नुहोस्
	भेनस	3 वर्ष मुनिको भएमा, 3 महिना भित्र पुन: परीक्षण गर्नुहोस्, अन्यथा जोखिमको आधारमा पुन: परीक्षण गर्नुहोस्	
20-44	क्यापिलरी	1 हप्ता भित्र निश्चित गर्नुहोस्	**माथिका कुराहरूको साथमा निम्न गर्नुहोस्:** • बच्चालाई लिडको जोखिमहरूबाट टाढा राख्नुहोस्
	भेनस	रगतमा लिडको मात्रा 20 mcg/dL भन्दा कम नहुँदासम्म हरेक 1-2 महिनामा पुन: परीक्षण गर्नुहोस्	
45 -69	क्यापिलरी	48 घण्टा भित्र निश्चित गर्नुहोस्	**माथिका कुराहरूको साथमा निम्न गर्नुहोस्:** • बच्चालाई तुरुन्त उपचार गर्न आवश्यक हुन्छ र अस्पतालमा भर्ती गर्नुपर्ने हुन सक्छ • किलेसन गर्न आवश्यक हुन सक्छ • बच्चा फर्कँदा ऊ/उनी रहने वातावरण लिड मुक्त छ भनि सुनिश्चित गर्नुहोस्
	भेनस	तुरुन्त चिकित्सकीय परामर्श लिनुहोस् र त्यसपछि हरेक हप्ता परीक्षण गर्नुहोस्	
≥70	क्यापिलरी	तुरुन्त निश्चित गर्नुहोस्	**माथिका कुराहरूको साथमा निम्न गर्नुहोस्:** • **बच्चालाई उपचारको लागि अस्पताल लैजानुहोस्!**
	भेनस	चिकित्सकीय आपतकाल, किलेसन उपचार	



NH स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभाग, जनस्वास्थ्य सेवा डिभिजन

1-800-897-LEAD