CT DPH (कनेक्टिकट सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग) लीड पोइजनिंग बचाव कार्यक्रम

फैक्ट शीट

लीड पोइजनिंग से बचाव

लीड (सीसा) कहाँ पाया जाता है?

- **पेंट:** लीड 1978 से पहले बनाये गए पेंट में पाया जा सकता है। यह पेंट आपके घर की किसी भी पेंट की हुई सतह पर हो सकता है, जैसे दरवाज़े, खिड़कियाँ और बरामदे।
- **धूल:** घर में लीड की धूल लीड की पेंट की गई सतहों से आती है जो उखड़ रही हैं और झड़ रही हैं। पेंटिंग या रीमॉडेलिंग करते समय पुराने पेंट को साफ़ करना और खुरचना लीड डस्ट की समस्या का कारण बन सकता है।
- **मिट्टी:** पुराना पेंट जो आपके घर के बाहर जमीन पर गिर गया है, उससे मिट्टी में लीड रह सकता है।
- लीड सिरेमिक बर्तनों, क्रिस्टल, अमेरिका के बाहर के भोजन के डिब्बे, पानी के पाइप, सोल्डर व फिटिंग, और कुछ जातीय सौंदर्य प्रसाधन व घरेलू उपचार में भी पाया जा सकता है।
- कुछ नौकरियों और शौक के कारण बच्चे और वयस्क लीड के संपर्क में आ सकते हैं। कुछ उदाहरण हैं पेंटर्स, हाउस रीमॉडलर, प्लंबर, मैकेनिक्स, ब्रिज वर्कर, गहने बनाना, सिरेमिक/मिट्टी के बर्तन या स्टेंड ग्लास, और इनडोर फायरिंग रेंज में जाना।

क्या आपका बच्चा लीड पोइजनिंग की जोखिम में है?

यदि आप इनमें से किसी भी प्रश्न का उत्तर हाँ में देते हैं, तो आप अपने बच्चे का टेस्ट करवाना चाह सकते हैं, भले ही आपका बच्चा बड़ा हो।

- क्या आपका बच्चा 1960 से पहले बनी किसी इमारत में रहता है या अक्सर वहाँ जाता है?
- क्या आपका बच्चा 1978 से पहले बनाई गई किसी इमारत में रहता है या अक्सर वहाँ जाता है जिसकी हाल ही में मरम्मत की गयी है या जिसका नवीनीकरण किया गया है?
- क्या आपका बच्चा किसी ऐसी इमारत में रहता है या अक्सर वहाँ जाता है जिसका पेंट झड़ता है या खुरच रहा है?
- क्या आपका बच्चा किसी ऐसे वयस्क व्यक्ति के साथ रहता है या अक्सर उनके पास जाता है जिनकी नौकरी या शौक के कारण वे लीड के संपर्क में आते हैं?
- क्या आपका परिवार यू.एस. के बाहर बने व्यंजन खाता या पीता है?
- क्या आपका परिवार घरेलू उपचार का उपयोग करता है?

किसी बच्चे को लीड पोइजनिंग कैसे होता है?

- लीड पोइजनिंग आमतौर पर तब होता है जब बच्चे ऐसी धूल को निगलते (खाते) हैं जिसमें लीड होता है। बच्चे लीड पेंट या मिट्टी के चिप्स भी खा सकते हैं जिसमें लीड होता है।

लीड से शरीर पर क्या असर होता है?

- शरीर में लीड की कोई भी मात्रा सुरक्षित नहीं है। लीड के द्वारा होने वाला नुकसान हमेशा के लिए हो सकता है! लीड मस्तिष्क को नुकसान पहुँचा सकता है। इससे विकास की समस्याएँ, सु की समस्या और सीखने की समस्याएँ हो सकती हैं।
- कई बच्चों में लीड पोइजनिंग के लक्षण नहीं दिखते हैं। उच्च स्तर की लीड पोइजनिंग के कुछ लक्षण बचपन की अन्य बीमारियों के समान हैं, जैसे सामान्य जुखाम या टीथिंग।

लीड से शरीर पर क्या असर होता है? (जारी है)

- यदि एक गर्भवती महिला लीड के आसपास है, तो उसे और उसके अजन्मा बच्चे को लीड पोइजनिंग हो सकता है। लीड माँ और उसके बच्चे को स्थायी नुकसान पहुँचा सकता है।

आप जोखिम को कैसे कम कर सकते हैं?

सभी लीड खतरों को लीड सुरक्षित तरीकों से बदलें, ठीक करें या प्रबंधित करें।

बच्चों को लीड पोइजनिंग से बचाने के लिए आप ये कदम उठा सकते हैं:

- बच्चों और गर्भवती महिलाओं को सभी लीड खतरों से दूर रखें।
- लीड युक्त धूल और पेंट चिप्स को विंडो सिल व विंडो वेल और फर्श पर से गीले वाइपर से साफ़ करें। ड्राई स्वीप या वैक्यूम करें, इससे लीड डस्ट फैल जाएगी।
- खुरच रहे या उखड़ रहे पेंट वाली जगहों को ब्लॉक करें। उखड़ रहे पेंट वाली खिड़कियों का उपयोग न करें।
- अपने बच्चे के बेडरूम या खेल के क्षेत्र को ऐसे कमरे में ले जाएँ जहाँ पेंट खुरच रहा या उखड़ रहा न हो।
- प्रवेश द्वार के अन्दर और बहार धोने योग्य मैट रखें।
- घर में आने से पहले लोगों से अपने जूते उतारने के लिए कहें।
- अपने बच्चे (या पालतू जानवर) को गंदगी में न खेलने दें।
- अपने बच्चे के हाथ, खिलौने और पैसिफ़ायर को अक्सर धोएँ और सुखाएँ। खेलने, खाने और सोने से पहले अपने बच्चे के हाथ धोएँ और सुखाएँ।
- पीने, खाना पकाने और फार्मूला बनाने के लिए नल के ठंडे पानी का उपयोग करें। उपयोग करने से पहले पानी को 1 -2 मिनट तक बहने दें।
- अपने बच्चे को खाने के लिए स्वस्थ भोजन और स्नैक्स दें। खाली पेट में लीड भरे हुए पेट की तुलना में तेजी से जाता है।

वे कदम जो वयस्क खुद को और बच्चों को नौकरी या शौक के कारण लीड पोइजनिंग से बचाने के लिए उठा सकते हैं:

- अपने काम/शौक क्षेत्र में खाना, पीना या धूम्रपान न करें।
- खाने, पीने या धुम्रपान से पहले अपने हाथ और चेहरा धोएँ।
- लीड के साथ काम करते समय सुरक्षात्मक कपड़े (जैसे डिस्पोजेबल दस्ताने, टोपी और जूते के कवर) पहनें। व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य के लिए राष्ट्रीय संस्था (NIOSH)-अनुमोदित श्वसन यंत्र का उपयोग करें।
- काम की जगह से निकलने से पहले नहाएँ, अपने बालों को धोएँ और साफ़ कपड़े व जूते पहनें। आपके कपड़ों पर रह गयी धूल आपके घर और कार को दूषित कर सकती है।
- अपने काम के कपड़े और जूते सीलबंद प्लास्टिक की थैलियों में रखें।
- काम के कपड़े परिवार के कपड़ों से अलग धोएँ।

क्या आपके बच्चे का लीड पोइजनिंग के लिए टेस्ट करने की आवश्यकता है?

- हाँ, लगभग एक और दो साल की उम्र के सभी बच्चों का लीड पोइजनिंग के लिए टेस्ट किया जाना चाहिए...यह कानून है!
- ब्लड टेस्ट से पता चलेगा कि टेस्ट के समय आपके बच्चे के रक्त में कितना लीड है। यदि स्तर अधिक है, तो आपके बच्चे के और टेस्ट करने होंगे।
- यदि आपके बच्चे को अन्य उम्र में जोखिम है, तो उस समय भी अपने बच्चे का टेस्ट करवाएँ।

कनेक्टिकट लीड पोइजनिंग बचाव कार्यक्रम

(860) 509-7299

www.ct.gov/dph/lead

CONNECTICUT
Public Health