DEPARTMENT OF HEALTH

लेड पाउने मुख्य स्रोतहरू

लेड आज पनि हाम्रो संसारको हिस्सा हो। यो हावा, माटो, धुलो, र सन् १९७८ भन्दा पहिले बनेका केही घर वा भवनहरूको रंग (पेन्ट) मा पाइन्छ। लेड को कारणले गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू हुनसक्छन्। राम्रो समाचार यो हो कि लेड को विषाक्तता रोक्न सकिन्छ। यो तथ्य-जानकारी पानाले घरमा लेड पाउने मुख्य स्रोतहरू के-के हुन् र तिनीहरूबाट कसरी बच्ने भन्ने बताउँछ।

लेड-आधारित पेन्ट (रंग) र लेड धूलो

हाल बच्चाहरु मा लेड हुनुको को मुख्य स्रोत लेड को धुलो हो। लेड रहेको पेन्ट (रंग) को चिरिएको, टुक्रिएको वा उप्केको टुक्राबाट वा यस्तो कुराले दुषित भएको माटो बाट आएको लेड घरको धूलोमा हुनसक्छ। घरको रिमोडेलिंग वा मर्मत गर्दा वा लेड भएको पेन्ट सुरक्षित रूपमा नहटाइँदा लेड को धुलो सिर्जना हुन सक्छ। नयाँ पेन्टमा लेड अब हुँदैन, तर यो सन् १९७८ भन्दा पहिला बनेका घरहरूमा अझै फेला पर्न सक्छ। लेड भएको धेरै थोरै मात्राको धुलोले पनि बालबालिकाको रगतमा लेडको तह बढाउन सक्छ।

सुझावहरू जसले तपाईंको घरमा लेड कम गर्न मद्दत गर्न सक्छन :

- आफ्नो घरलाई नियमित रूपमा सफा गरेर सकेसम्म धुलो-रहित राख्नुहोस्।देख्ता तपाईंको घर सफा भए पनि, अझै यसमा लेड हुनसक्छ ।
  - सफा गर्न घरेलु डिटर्जेन्टको झोल प्रयोग गर्नुहोस तथा झ्यालका खाल्डोहरू, तल्लो गहिरो भागहरू र भुइँहरू सफा गर्न "भिज्ने धुने विधि" ले गर्नुहोस्। डिटर्जेंटको भाडोमा लेखेको निर्देशन अनुसार यो मिसाउनुहोस। दुईटा छुट्टाछुट्टै बाल्टिन तथा एकै चोटीको पुछेर फाल्ने कपडा (रेग) वा पेपर टावेल (कागज) का सेटहरू प्रयोग गर्नुहोस् - पहिलो सफा गर्ने झोलले धुने चरणको लागि र दोश्रो सफा पानीले पखाल्ने अर्को चरणको लागि।
  - झ्यालहरू भिजाएर प्राय: जसो धुनुहोस्। झ्यालको भित्र तथा मुनि खुकुलो पेन्ट र धुलो बस्दै र बढ्दै जान्छन।
  - पेन्टको बोक्रा वा लेडको धुलो सफा गर्न आफ्नो घरको भ्याकुम प्रयोग नगर्नुहोस्। यसमा रहेको फिल्टर लेड को साना टुक्राहरू समाउन र राख्न बनाइएको हुदैन। सामान्य घरायसी भ्याकुमले लेडको धुलो हावामा फैलाउनेछ। पेन्टको टुक्रा र लेडको धुलो सफा गर्न हेपा (HEPA) प्रमाणित फिल्टर रहेको बिशेष खालको भ्याकुम खोज्नुहोस्।
- खानु अघि तथा दिन र रातीमा सुत्नु अघि आफ्नो बच्चाको हात साबुन र पानीले धुनुहोस्।
- बोतलहरू, दाँतले टोक्ने खेल्ने औंठी कुरा र खेलौनाहरू साबुन र पानीले धुनुहोस।
- झ्यालहरू लेड भएको धुलोको मुख्य स्रोत हुन्, किनकी झ्यालहरू खोल्ने र बन्द गर्दा घर्षणले लेडमा आधारित पेन्टहरू थोरै मात्रामा उप्किन सक्छ। पुराना घरहरूमा झ्यालको वरिपरीको क्षेत्रमा बच्चाहरूलाई खेल्न वा खान नदिनुहोस्।
- हावा बढी चलेको दिनमा झ्यालहरू बन्द राख्नुहोस् ताकि लेड-दूषित माटो घरमा नछिरोस्।
- लेडमा आधारित पेन्ट टुक्रेको वा उप्केको अवस्थामा माथिबाट पेन्टिङ गर्दा सुरक्षित हुँदैन! तपाईंले पुन:पेन्ट गर्नु अघि पहिले सुरक्षित रूपमा त्यो टुक्रेको वा उप्केको लेड आधारित पेन्ट हटाउनु पर्छ। कसरी सुरक्षित रूपमा टुक्रेको वा उप्केको पेन्ट हटाउने तथा लेडको जोखीम कम गर्ने जान्न यो पढ्नुहोस : लेड सुरक्षित मर्मत, नबिकरण र पेन्टिङ का चरणहरू : Steps to LEAD SAFE Renovation, Repair and Painting (https://www.epa.gov/sites/default/files/2013-11/documents/steps_0.pdf)
- यदि तपाइँ भाडामा हुनुहुन्छ भने, त्यहाँ स्थानीय अध्यादेशहरू हुन सक्छन् जसले पेन्टलाई राम्रो अवस्थामा राखीराख्न जरूरी बनाउँछ। स्थानीय नियमहरू बारे पत्ता लगाउन आफ्नो नगरपालिका निकायमा बुझ्नुहोस्।

माटो

लेडले माटो दूषित हुनसक्छ, विशेष गरी पुराना घरहरू, भवनहरू वा पर्खालहरू नजिकका क्षेत्रहरूमा। विगतमा लेडेड पेट्रोल प्रयोग भएको परिणाम स्वरूप, प्रमुख सडक वा चौबाटेहरू नजिकको माटोमा पनि लेड फेला पर्नसक्छ।

- आफ्नो बच्चालाई बाहिर खाली माटो भएको ठाउँमा खान नदिनुहोस्, धूलो खान नदिनुहोस् वा खाली माटो मात्रै भएको घर वा सडकको छेउमा खेल्न नदिनुहोस्।
- खाली माटोलाई (तपाईंले देख्न सक्ने कुनै पनि माटो) घाँस,काठे बोक्रा (मल्च), झाडी वा अन्य कुनै जमिन ढाक्ने टिकाउ बस्तुले छोपी राख्नोस।
- आफ्नो घरका सबै प्रवेशद्वारहरूमा धुन मिल्ने रगहरू (खुट्टा पुछ्ने) राख्नुहोस्। यी रगहरू अन्य कुराहरुबाट अलग्गै धुनुहोस्, र वाशर फेरी प्रयोग गर्नु अघि एक पटक पखाल्न (रिन्ज) लाउनुहोस ।
- घरमा माटो र धूलो संगै प्रवेश नहुनदिन ढोकामै जुत्ताहरू फुकाल्नुहोस्।

खाना र मसला

केही मसला र खानाहरूमा भने लेड हुने सम्भावना झन् बढी हुन्छ। जुन खानेकुरा संयुक्त राज्य अमेरिकामा बेचिने हो, त्यसमा लेड मिसाउनु कानुनी हैन, तर केही खाना र मसलाहरूमा लेड भेटिएको छ। ठूलो बल्क डिब्बामा भन्दा सानो-सानो फाल्टै बट्टामा बेच्ने मसलाहरू खरिद गर्नुहोस्। अन्य देशहरूमा खरिद गरिएका मसलाहरूको सट्टा संयुक्त राज्यमा खरिद गरिएका मसलाहरू प्रयोग गर्नुहोस्। खानेकुरा र मसलाहरू जसमा अन्य खाद्य पदार्थहरूको तुलनामा लेड समावेश भएको बढी समय फेला परेका छन् :

- आयातित क्यान्डी (Imported candy)
- धनिया (Coriander)
- बेसार (Turmeric)
- खुर्सानीको धुलो (Chili powder)
- करी पाउडर (Curry powder)
- सुकेका कीराहरू (Dried insects)
- गरम मसला (Seven spices
- लौंग (Cloves)
- एनीसी बीउ (Anise seeds)
- सिङ्गै मिर्च (Whole chili)

माटोमा लेडको ठूलो मात्रामा नभएसम्म, बिरुवाहरूले सामान्यतया लेड सोस्दैनन्।

- खानुअघि फलफूल र तरकारीहरू धूनुहोस जसले खानेकुरामा जमेको हुनसक्ने लेड सफा होस्।
- धेरै पातहरु हुने हरियो तरकारीका बाहिरी पातहरू फाल्नुहोस।
- खानेकुराहरु राख्न काँच, स्टेनलेस स्टिल, बलियो प्लास्टिक, वा सेरामिकको बट्टा प्रयोग गर्नुहोस् जुन लेड-रहित हुन्। केही पुरातन, हस्तनिर्मित, र आयातित सेरामिकको ग्लेज (चहकिलो रंग) मा लेड हुनसक्छ। यी सेरामिक वा लेड भएको क्रिस्टलहरु को प्रयोग खानेकुरा राख्न नगर्नुस।
- उप्किने पेन्ट भएको घर, ग्यारेज, पर्खाल वा अरू संरचनाहरु भन्दा टाढा नै बगैंचाका बिरुवाहरु रोप्नुहोस्।

पानी

लेड पिउने पानीमा आउन सक्छ जब यो घरको पानी पाइपहरू मार्फत जान्छ। यदि तपाईंको घरको पानी पाइप प्रणालीमा लेडको पाइप वा तामाको पाइपमा जोड वा सोल्डर गर्दा लेडको लेपन प्रयोग भएको छ भने, तपाईंको पानीमा लेडको तह उच्च हुने बढी सम्भावना हुन्छ। सन् १९३० भन्दा पहिले राखिएको प्लम्बिंग पाइपहरू लेडको हुनसक्छ। सन् १९८६ भन्दा पहिले जडान गरिएको प्लम्बिङ पाइपमा तामाको जोडहरूगर्दा लिड-आधारित लेप वा सोल्डेरको प्रयोग पानी आपूर्ति प्रणालीमा भएको हुनसक्छ। पीतल (ब्रास) को नल (फसेट) र बल-भल्भमा पनि लेड हुन सक्छ।

तपाईंको पानी (वा अन्य लेडको स्रोत) मा लेड छ कि छैन जान्न एक मात्र तरिका हो कि प्रमाणित प्रयोगशालाबाट यसको परीक्षण गराउन लाउनूहोस। मिनेसोटा स्वास्थ्य बिभागबाट मान्यता प्राप्त प्रयोगशालामा सम्पर्क गर्नुहोस र जांच गर्नुपर्ने नमूनाको बट्टा माग्नुहोस र कसरी यो फिर्ता बुझाउने भन्ने निर्देशनहरू पनि लिनुहोस्: (https://eldo.web.health.state.mn.us/public/accreditedlabs/labsearch.seam)

यदि तपाइँलाइ लाग्छ कि तपाइँको पानीमा लेड हुनसक्छ भने:

- तातो पानीको नलबाट पानी थापेर खाना पकाउने, पानी पिउने वा बच्चाको फर्मूला दुध बनाउने नगर्नुहोस्। तातो पानीले चिसो पानी भन्दा बढी लेड घुलाएर राख्छ। यदि तपाईंलाई तातो पानी चाहिन्छ भने, पहिला चिसो पानी नलबाट वा फ्रिजबाट थाप्नुहोस, अनी तताउनुहोस्।
- सधैं खाना पकाउन वा पिउन चिसो पानी नै लिनुहोस्। यदि ६ घण्टा वा बढी समयसम्म पानी प्रयोगमा आएको छैन भने, चिसो पानीलाई बग्न दिनुहोस केही मिनेट सम्मन वा तापक्रममा परिवर्तन हुँदा सम्मन ।

परम्परागत वा सांस्कृतिक औषधी वा सौन्दर्य सामग्रीहरु :

केही परम्परागत वा सांस्कृतिक औषधी वा सौन्दर्य सामग्रीहरुमा लेड हुन्छ र प्रयोग गर्नु हुँदैन। संयुक्त राज्य अमेरिका बाहिरबाट खरिद गरिएका यस्ता वस्तुहरूमा प्राय: यो पाइन्छ। यदि तपाइँ निम्न मध्ये कुनै पनि औषधी वा कस्मेटिक्स (सौन्दर्य सामग्रीहरु) प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने कृपया आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस् किनकि यी कुराहरूमा लेड हुन सक्छ:

- अलार्कन (Alarcon)
- अल्कोहल (Alkohl)
- अजार्कन (Azarcon)
- बाली गली (Bali Gali)
- बिन्त अल जाहाब (Bint al Zahab)
- कोरा (Cora)
- ग्रेटा (Greta)
- फारुक (Farouk)
- घसार्ड (Ghasard)
- कान्डु (Kandu)
- कोहल (Kohl)
- लिगा (Liga)
- लोजीना (Lozeena)
- पे-लू-लाह (Pay-loo-lah)
- सुर्मा (Surma)
- बेन्टोनाइट क्ले (Bentonite clay)
- सिन्दूर (Sindoor)
- कुमकुम (Kumkum)
- टिरो (Tiro)
- रस शास्त्र (Rasa Shastra)
- कलाबाश (Calabash)
- थानाका (Thanaka)
- पूजा पाउडर (Pooja powder)
- रंगोली विबुती (Rangoli Vibuti)

अन्य स्रोतहरू

अर्को देशमा हुँदा भएको लेडको जोखिम

हालसालै अर्को देशबाट सरेका वा अन्य देशमा समय बिताएका व्यक्तिहरूलाई लेडले छोएको जोखिम अज्झै ठूलो हुन सक्छ, त्यस देशको वातावरणीय नियमहरू तथा लेडको सम्पर्कमा आउने स्रोतहरूको आधारमा। केही देशहरूमा खाद्य पदार्थ र उत्पादनहरूमा लेड हुनसक्ने बिषयमा नियमहरू धेरै कडा हुन्छन, अरू देशहरूको दाँजोमा। लेड पेन्टको अनुमति अझै पनि केही देशहरूमा छ भन ; केही देशहरूमा सन् २०२१ को अन्तसम्म पनि लेड भएको पेट्रोल (लेडेड गेसोलिन) कारहरूको लागि प्रयोग गरिएको थियो।

काममा वा हाब्बी (रुचि) को ठाउँमा लेडको जोखिम

वयस्कहरू लेड को सम्पर्कमा आउन सक्छन, केही खास खालका कामगर्ने वा रुचीमा समय बिताउने ठाउँहरूमा, जहाँ लेड को प्रयोग गरिन्छ; जस्तै : निर्माण (कन्स्ट्रक्सन) वा लेड बनाउने/गलाउने (लेड स्मेल्टिङ्ग) काममा, रेडिएटर वा

गाडी मर्मत गर्ने पसलहरूमा, ब्याट्रीहरु रिसाइकल हुने काममा, पुरातन वस्तुहरू रंग-रोगन गर्ने काममा, शूटिंग रेञ्जमा काम गर्दा, गोला बारुद वा माछा मार्ने सिङ्करहरू बनाउने काममा। लेडको धुलो आफ्नो गाडीमा वा आफ्नो लुगा, जुत्ता, छाला र कपालमा यिनीहरुले लैजान सक्छन र आफ्ना बच्चाहरू र परिवारका अन्य सदस्यहरूमा सार्न सक्छन। यसलाई " लेड घर लैजानु (Take-Home lead)" भनिन्छ: Take-home lead (https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html)
यस्ता काम वा रुचिको ठाउँमा हुँदा, जहाँ लेड को प्रयोग गरिन्छ; वयस्कहरूले घर आउनु अघि नुहाउनु पर्छ, लुगाहरु र जुत्ताहरु फेर्नुपर्छ। काममा लाउने कपडाहरू अन्य लुगाहरूबाट छुट्टै धुनुपर्छ। वाशर मेशिन पुन: प्रयोग गर्नु अघि एक पटक पुरै पखाल्न (रिन्ज) चलाउनुहोस्।

"पिका (Pica)" बानी

"पिका" भनेको कुनै वयस्क वा बच्चाले माटो, क्ले, घर सामग्रीका टुक्राहरू जस्तै पेन्टको टुक्रा, ड्राईवाल वा बेसबोर्डहरू जस्ता गैर-खाद्य वस्तुहरू चपाउनु वा निल्नु हो। यदि "पिका" बानी कसैलाइ छ भने, लेड युक्त पदार्थहरू सम्पर्कमा नआउनदिन र रोकथाम गर्न व्यवस्थित गर्नूपर्छ।

विशेष ताबीज, गहना, साँचो, माछा मार्ने सिंकर र खेलौनाहरु

बच्चाहरूले आफ्नो मुखमा राख्न सक्ने अन्य चीजहरू हुन्छन् जसमा लेड हुनसक्छ। धेरै वस्तुहरू जसमा सामान्यतया लेड पाइन्छ; ती धातुजस्तो, सेतो, चम्किलो पहेंलो वा रातो हुन्छन। यी मध्ये केही वस्तुहरू यी हुन सक्छन्:

- गहना र आकर्षण गराउने लुगाका कुराहरु (Jewelry and clothing charms)
- विशेष ताबीजहरू जुन धार्मिक उद्देश्यका लागि लगाउने गरिन्छ; कुनै नराम्रो आत्मा भगाउन, सुरक्षाको लागि वा सौभाग्य को लागि। यिनीहरूका विभिन्न नामहरू हुन सक्छन्, जस्तै ताबीज (Tabeez वा Tabiz), र परिवारहरूले गहना भएको नमान्ने हुनसक्छ।
- कुञ्जी चेन वा कुञ्जीहरू (Key chains or keys)
- माछा मार्ने सिङ्करहरू (Fishing sinkers)
- चक (Chalk)
- आयात गरिएका, पुरातन, पेन्ट गरिएका अथवा बजारबाट फिर्ता गरिएका (recalled) बालबालिकाका खेल्ने ब्लकहरू, संगीत यन्त्रहरू र खेलौनाहरू
- क्ले वा पेन्ट गरिएका माटाका भाडा-कुडाहरू (Clay or painted pottery)

Minnesota Department of Health मिनेसोटा स्वास्थ्य बिभाग
Lead Program लेड कार्यक्रम
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4620
health.asbestos-lead@state.mn.us
www.health.state.mn.us

05/3/2022

Nepali

यी जानकारी फरक ढाँचामा पाउन, यसमा कल गर्नुहोस्: ६५१-२०१-५००० । रिसाइकल गरिएको कागजमा