तपाईंको घरको लिडको धूलो सफा गर्ने

उप्केको रङ्गबाट तथा तपाईंको घरको अन्य वस्तुहरूबाट लिडको धूलोले तपाईं र तपाईंको परिवारलाई द्वारा विषाक्तताको जोखिममा पार्न सक्छन्। तपाईंको घरलाई स्वच्छ राखेर तथा तपाईंको बच्चाको हात, अनुहार, तथा खेलौना नियमित रूपमा धोएर लिडसँगको सम्पर्कमा आउने जोखिम कम गर्नुहोस्। केही खेलौनाहरूलाई वाशिङ मशिनमा पनि धुन सकिन्छ। अन्य खेलौनाहरूलाई साबुन र पानीको सहायताले हातले धुन सकिन्छ।

यदि तपाईं 1978 भन्दा पहिला निर्माण भएको घरमा बस्नुहुन्छ भने र तपाईं यसलाई पुनरस्थापना, मरम्मत वा रङ्ग गर्न चाहनुहुन्छ भने, www.epa.gov/lead मा जानुहोस्।

सरसफाइका प्रभावकारी विधिहरू

तपाईंको घरबाट लिडको धूलो हटाउनका लागि सरसफाइका दुईवटा विधिहरू छन्:

1. भिजाएर धुने
2. विशेष HEPA भ्याक्युमले सफा गर्ने

सरसफाइका सर्वाधिक प्रभावकारी विधिमा हप्तामा न्यूनतम एक पटक भ्याक्युम गर्ने तथा भिजाएर धुने कुराहरू पर्छ। निर्देशनका लागि यो पानाको अर्को पटि पल्टाउनुहोस्।

सरसफाइ आपूर्ति जाँचसूची:

- HEPA भ्याक्युम
- विष-रहित घरेलु क्लिनर
- 2 वटा बाल्टी
- डिस्पोजेबल दरी
- दह्रो खाले रद्दीको टोक्री
- रबरको पन्जा
- कपडाको डिस्पोजेबल पोछा

घरको रखरखावको सुझावहरू:

- वाशिङ मशिनमा लिड-मिश्रित कपडा तथा दरीहरू धोएपछि अतिरिक्त पखाल्ने कार्य पूरा गर्नुहोस्। तपाईंको घरलाई सबभन्दा सफा देखि सुरु गरेर
- फोहर तर्फ स--साना भागमा सफा गर्नुहोस्। सुक्खा बढाल्ने नगर्नुहोस्। भुइँमा सफाइ घोल
- वा पानी छर्कनुहोस्, त्यसपछि एउटा कपडाको डिस्पोजेबल पोछाको प्रयोग गर्नुहोस्।

हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

Minnesota Department of Health
(मिनेसोटा स्वास्थ्य विभाग)
Health Risk Intervention Unit
(स्वास्थ्य जोखिम रोकथाम इकाइ)
P.O. Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
फोन: 651-201-4620

Nepali 7/2020

भिजाएर धुने विधि

चरण 1: धुने

1. रबरको पन्जा लगाउनुहोस् र एउटा बाल्टीमा सफाइ घोल मिसाउनुहोस् र अर्को बाल्टीमा सफा पानी भर्नुहोस्
2. सफाइ घोल हालिएको बाल्टीमा डिस्पोजेबल कपडा भिजाउनुहोस्। विन्डो सिल, विन्डो वेल्स, ढोकाको चौखट, भित्ता र भुइँ जस्तो सतहहरूलाई पुछ्नुहोस्
3. सफाइ घोल हालिएको बाल्टीलाई दूषित हुन नदिन प्रत्येक पटक प्रयोग गरेपछि फोहर कपडालाई फ्याँक्नुहोस्

चरण 2: पखाल्ने

1. सफा पानी हालिएको बाल्टीमा एउटा नयाँ डिस्पोजेबल कपडा भिजाउनुहोस् र तपाईंले धोएको सतहलाई पुछ्नुहोस्
2. सफा पानी हालिएको बाल्टीलाई दूषित हुन नदिन प्रत्येक पटक प्रयोग गरेपछि फोहर डिस्पोजेबल कपडालाई फ्याँक्नुहोस्
3. तपाईंले सकेपछि पखाल्ने पानी हालिएको र सफाइ घोल हालिएको बाल्टीलाई टोइलेटमा खन्याउनुहोस्। फोहर पानीलाई सिङ्कमा वा नुहाउने टबमा नहाल्नुहोस् किनभने यसबाट लिडको सम्पर्कमा आउने जोखिममा वृद्धि हुन सक्छ।

HEPA भ्याक्युमद्वारा सफाइ गर्ने

- सदा खास किसिमको हाइ एफिसियन्सी पार्टिकुलेट एयर (HEPA) भ्याक्युमले सफा गर्नुहोस्
- कहिल्यै पनि नियमित घरेलु भ्याक्युमको प्रयोग नगर्नुहोस् किनभने यसले लिडको ससानो धूलोहरू टिप्न र समाउन सक्दैन
- HEPA भ्याक्युम भाडामा लिन वा अनलाईन र पसलबाट किन्न सकिन्छ
- हप्तामा न्यूनतम एक पटक भ्याक्युम गर्न सुझाव गरिन्छ

थप जानकारी: www.health.state.mn.us/lead

DEPARTMENT OF HEALTH