

धातु (लेड)

शरीरमा धातु (लेड) को कुनै सुरक्षित मात्रा हुँदैन। धातुले जसलाई पनि हानी गर्न सक्छ, तर साना बच्चाहरू र गर्भवती महिलाहरू विशेष जोखिममा पर्छन्। धातुले गरेको हानि कहिल्यै हट्दैन। धातु (लेड) ले शरीरमा निम्न असर गर्छ :

- मस्तिष्क, मृगौला र स्नायु प्रणालीमा असर गर्छ
- वृद्धि र विकासमा कमि
- सिक्न गाह्रो बनाउने
- सुनाइ र बोलाईमा क्षति
- व्यवहारिक समस्याको कारक

धातु मिसिएको वस्तुहरू खाने, चबाउने वा चुस्ने हुँदा साना बच्चाहरूमा धातु देखिन्छ। धातु (मेटल) वस्तुहरूमा पनि धातु (लेड) हुन सक्छ। समय संगै धातु लेपन गरिएको या दलेको या मिसिएको सतहहरूमा अदृश्य धूलो बस्छ जुन घर र माटोमा पुग्छ। त्यो धूलो वा माटो खेलौनाहरू, औँलाहरू र वस्तुहरूमा मिसिन्छ वा टाँसिन्छ र बच्चाहरूले उनीहरूको मुखमा पुर्याउँछन् र निल्छन्।

धातु लेपन

धातु लेपनको धुलो केटाकेटीमा धातु विषाक्तताको प्रमुख स्रोत हो। सन् १९७८ मा धातुलाई घर रंग-रोगनकोलागि प्रतिबन्ध लगाइएको थियो। त्यो समयभन्दा अघि निर्माण भएका धेरै घरमा धातु हुनसक्छ। नवीकरण परियोजनाहरू वा धातु-लेपन अनुचित रूपमा छरिएको, पोतिएको वा जलाइएको अवस्थामा केटाकेटीमा धातु आउन सक्छ। तिनीहरूले धातु मिसिएको धूलोमा सास फेर्दा धातु लिन्छन् साथै आफ्नो मुखमा धातुयुक्त धूलो पुर्याउँछन्।

बाताबरणमा धातु

घर वा भवनको बाहिरबाट निस्केको धातु-लेपन र धातु मिसिएको पेट्रोल कारको धुवाँबाट निस्केको धातु माटोमा रहेको हुनसक्छ। खुला माटोमा छोराछोरीलाई खेलन नदिनुहोस्। पुरानो घरको छेउ र बाटोको नजिकैको मिसिएको दुषित माटो घरमा पुग्नुबाट होसियार हुनुहोस्।

पानी पिउनेमा धातुको पाइप, प्लम्बिङ वा मिलापबाट धातु आउन सक्छ। पकाउन, पिउन र बच्चालाई खुवाउन पानी चिसो नभएसम्म धारा चालु राख्नुहोस्।

धातुका अरु स्रोतहरू

बच्चाहरूले धातु-लेपन भन्दा अन्य स्रोतबाटपनि धातु विषाक्तता प्राप्त गर्न सक्छन्। धेरै उत्पादनहरूमा धातु हुनसक्छ।

कार्यस्थलमा वा आमाबाबुको लुगामा धातु

- निर्माण र नवीकरण काम
- ओटो मरम्मत र ब्याट्री संगको काम
- प्लम्बिङ
- स्थानहरू जहाँ वेल्डिङ वा सोल्डरिङजस्ता काम मानिसहरू गर्छन्

हस्तनिर्मित बर्तन र भाँडामा धातु

- कांचको भाडा,सिमि जस्तो बर्तन
- धातु मिलाप भएको धातु बर्तन (samovars)

उत्पादनमा धातु

- अन्य देशहरूमा बनेको खेलौना गरगहना
- अन्य देशहरूमा बनेको खेलौनाहरू
- केटाकेटीको गरगहना
- विशेष गरी मेक्सिको देखि आयातित चकलेट
- आयातित डिब्बे खाना
- धातुका चाबीहरू
- आयातित मेक-अप र घर उपचार

केही शिल्प र खेलमा धातु

- दाग लागेको सिसा
- बुलेट/ गोलीगद्दाहरू
- माछा मार्ने भारहरू
- कलाकारको पेन्ट

पुन फिर्ता मगाइएका उत्पादनहरूमा धातु खतराहरू भएकालागि नियमित रूपमा उपभोक्ता उत्पादन सुरक्षा आयोगसंग सम्पर्क गर्नुहोस्।

www.cpsc.gov



रोकथाम

धातु विषाक्तता गम्भीर तर रोक्न सकिने स्वास्थ्य समस्या हो । धातुको स्रोतबाट बच्चाहरूलाई टाढा राख्नुहोस्। यदी तपाईं १९७८ भन्दा अघि निर्माण भएको घरमा भाडामा बस्नुहुन्छ भने , तपाईंको घर-धनीले कोत्रिएको र उक्किएको पेन्ट हेरेर सुरक्षित तरिकाले समाधान गर्नुपर्छ। तपाईं पनि आफ्नो घर राम्रो अवस्थामा राखेर, धातु-सुरक्षित तरिकाले सफाई गरेर अनि स्वस्थ खाद्य पदार्थ खाएर धातु विषाक्तता रोक्न मदत गर्न सक्नुहुन्छ ।

राम्रो अवस्थामा राख्नु



- कोत्रिएको, टाँसिएको, निस्केको, टुटेको वा रंग विचलित भएको स्थानहरू ।
- कोरिएको, निस्केको, टुटेको वा रंग विचलित भएको स्थानहरू समस्या समाधान नहुन्जेलसम्म बच्चाहरूको पहुँचबाट टाढा राख्नुहोस्।
- सफा सतह राख्न राम्रो तरिकाले झ्याल स्थापना गर्नुहोस्।
- धातु-सुरक्षित तरीका प्रयोग/प्रचलन गर्ने जस्तो चिसो बालुवा छर्ने, चिसो भुइँ बनाएर बडार्ने ।
- बेल्ट स्याण्डर वा हिटगन प्रयोग नगर्नुहोस्। ड्राइ स्क्राप वा ड्राइ/सुक्खा बालुवा प्रयोग नगर्ने ।

सफाई



- HEPA फिल्टर भएको मात्र वैक्यूम प्रयोग गर्ने र वैक्यूमगर्दा बिस्तारै प्रयोग गर्नुहोस्।
- बढार्नुको सट्टा भिजेको कपडाले सतह पुछ्नुस।
- झ्यालढोकाको पलामा र अन्य सतहहरूमा सफा गर्न चिसो फ्याँक्न मिल्ने कपडा /टावेल प्रयोग गर्नुहोस्।
- चप्पल जुत्ता ढोकामा खोल्नुहोस ता कि धातु मिसिएको माटो घरभित्र जान नपाओस् ।
- अदृश्य धातुको धूलो हटाउन बच्चाहरूको खेलौना अक्सर सफा गर्नुहोस् ।

स्वस्थ खाना



- छोराछोरीलाई फलफूल, तरकारी र दुग्ध उत्पादन, साथै फलामयुक्त खाद्य पदार्थ सेवन गराउनुहोस् ।
- तरकारी र अन्य खाद्य उद्यान धातु नभएको माटोमा गर्नुहोस् ।
- पकाउदा, पिउदा र फर्मुला (बच्चाको लिटो) बनाउदा चिसो पानी नआएसम्म पानी-धारा चलाउनुहोस ।
- विशेषगरी नाश्ता/खाना खानु अघि र सुत्नु भन्दा पहिला बच्चाहरूको हात धुनुहोस ।
- केटाकेटीलाई नाश्ता/खाना टेबलमा दिनुहोस् वा अग्लो कुर्सीमा दिनुहोस् ।

तपाइको बच्चामा धातुको परीक्षण

आफ्नो बच्चामा धातु भएको थाहा पाउन रगतमा धातुको परीक्षण गर्नुपर्छ । तपाईंको बच्चाको उमेर १ बर्ष र फेरि उमेर २ बर्ष हुँदा रगतमा धातु परीक्षण गर्नुपर्छ।

थप जानकारीको लागि

धातु विषाक्तता स्रोत बारेमा थप जानकारीकोलागि स्वास्थ्य बिभाग भर्मान्टको फोन-नम्बर ८०२-८६५-७७८६ मा वा टोल-फ्री भर्मान्टको फोन-नम्बर ८००-४३९-८५५० मा फोन गर्नुहोस्; धातुको स्रोत र धातुको विषाक्तताको बारेमा थप जानकारीकोलागि healthvermont.gov वेबसाइटमा खोज्नुहोस ।