

धातु (अङ्ग्रेजीमा: लेड) को सुरक्षित स्तर हुँदैन

शरीरमा लेड/धातुको सुरक्षित स्तर हुँदैन । एक बच्चा धातुद्वारा संक्रमित हुनसक्छ र अझै पनि स्वस्थ देखिन सक्छ । धातुले मस्तिष्क, मृगौला र स्नायु प्रणालीमा चोट/हानी पुर्याउँछ । आफ्नो बच्चामा धातु भएको थाहा पाउन, रगतमा धातु परीक्षण गर्नुपर्छ । तपाईंको बच्चाको उमेर १ वर्ष र फेरि उमेर २ वर्ष हुँदा रगतमा धातु परीक्षण गर्नुपर्छ ।

दुई प्रकारको परीक्षण

रगतमा धातु परीक्षण दुई प्रकारका छन्: हात,पाउ वा खुट्टाको औंलाबाट केशिका परीक्षण र पाखुराको नसाबाट नसा परीक्षण। बच्चाहरूलाई सामान्यतया पहिलो पटक केशिका परीक्षण गरिन्छ ।

केशिका धातु परीक्षण

जब बच्चामा केशिका परीक्षणको परिमाण ५ वा उच्च हुन्छ , उसले नसा पुष्टि परीक्षण गर्न आवश्यक छ। तल आफ्नो बच्चाको नसा परीक्षणको तालिका छ। तपाईंको स्वास्थ्यप्रदायकले परीक्षणकोलागि उपयुक्त समय मिलाउन तपाईंसंग काम गर्नेछन ।

वरमोंटको स्वास्थ्य विभागले बच्चाको रगतमा धातुको परिमाण ५ वा उच्च भएमा त्यो सुचना दिन आमाबाबुलाई सम्पर्क गर्नेछ। बच्चाको नसा-रगत धातु परीक्षण परिमाण १० वा उच्च भएमा स्वास्थ्य विभागले थप कदम लिन्छ।

नसा परीक्षण परिमाण १० वा उच्च भएमा के हुन्छ?

- स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई धातु खतराहरूबारे थाहा पाउन मद्दत गर्न, तपाइको घर भ्रमण गर्न समय मिलाउन तपाईंलाई फोन गर्नेछ।
- तपाईंको स्वास्थ्य प्रदायक र स्वास्थ्य विभागले योजना विकास गर्न तपाईंसंग काम गर्नेछ।
- ६ वर्ष भन्दा कान्छो अन्य बच्चा जो आफ्नो घरमा बस्छ र सबै दिन बिताउछ, उसले धातु रगत परीक्षण गर्नुपर्छ ।
- आफ्नो स्वास्थ्य हेरविचार प्रदातासंग मिलेर अर्को एक देखि तीन महिना भित्रको समयमा आफ्नो बच्चाको पुन परीक्षण गर्न समय योजना बनाउनुस ।

तपाईंले के गर्न सक्नु हुन्छ?

धातु विषाक्तता रोक्न सकिने स्वास्थ्य समस्या हो। तपाईंको बच्चाको रगतमा धातुको स्तर जे भए पनि, तपाईं आफ्नो बच्चालाई सुरक्षितराख्न बिभिन्न कदमहरू छन्। यस तथ्यपानाको पछाडी तपाईंले लिन सक्ने केही कदमहरू छन् । तपाईं स्वास्थ्य विभागमा ८०२-८६५-७७८६ मा वा ८००-४३९-८५५० टोल-फ्री वरमोंटमा फोन द्वारा वा healthvermont.gov वेबसाइटमा गएर धातु खतराहरूको बारेमा अझ बढी सिक्न सक्नु हुन्छ ।



धातु पुष्टिगत परीक्षणको तालिका

केशिका रक्त धातु स्तर	नसा परीक्षण भएको पुष्टि गर्न लाग्ने समय
५ -९ परिमाण/स्तर	३ महिना
१० – ४४ परिमाण/स्तर	१ महिना
४५ –५९ परिमाण/स्तर	४८ घण्टा
६० – ६९ परिमाण/स्तर	२४ घण्टा
७० + परिमाण/स्तर	तुरुन्त एउटा आपतकालीन परीक्षणको रूपमा

उच्च केशिका परीक्षण परिमाण पत्ता लागेमा, पुष्टिगत नसा परीक्षण अझ बढी जरूरी हुन्छ।

रोकथाम

वरमोंटमा, धातु विषाक्तता गम्भीर तर रोकन सकिने स्वास्थ्य समस्या हो । धातुको स्रोतबाट छोराछोरीलाई टाढा राख्नुहोस्। यदी तपाईं १९७८ भन्दा अघि निर्माण भएको घरमा भाडामा बस्नुहुन्छ भने , तपाइको घर धनीले कोत्रिएको, कोरिएको र निस्केको पेन्ट हेरेर सुरक्षित तरिकाले समाधान गर्नुपर्छ। तपाईं पनि आफ्नो घर राम्रो अवस्थामा राखेर , धातु-सुरक्षित तरिकाले सफाई गरेर अनि स्वस्थ खाद्यपदार्थ खाएर धातु विषाक्तता रोकन 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। झाइ स्क्राप वा झाइ/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 फ्याँकन 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 फलफुल, 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।

बिस्तृत 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 ।