

सीसा बिषादी (लेड) एउटा गंभीर तर रोकथाम गर्न सकिने स्वास्थ्य समस्या हो। सीसा एक अत्यधिक विषाक्त धातु हो जुन सामान्यतया धेरै उत्पादनहरूमा प्रयोग गरिएको हुन्छ - जस्तै रंग/पेंट, सोल्डर रसायन, ब्याटरी, पीतल, कारको रेडिएटर र माटोको भाँडा-बर्तन आदि। शरीरमा अधिक सीसा, वा सीसा बिषादी भएमा यसले गम्भीर र स्थायी स्वास्थ्य समस्याहरू उत्पन्न गर्न सक्छ। सीसा बिषादी ले मस्तिष्क, मिर्गौला, र स्नायु प्रणालीलाई चोट पुर्याउन सक्छ। शरीर मा कुनै सुरक्षित स्तरको सीसा बिषादी हुँदैन।

सीसा बिषादी साना केटाकेटीहरूको लागि धेरै खतरनाक हुन्छ, जो विभिन्न तरिकाले सीसा बिषादीको सम्पर्कमा आउन सक्छन्।

सीसा (लेड) भएको पेन्ट/रंग

सीसा मिसिएको रंगबाट आउने धुलोसीसा विषाक्तताको मुख्य स्रोत हो। सन १९७८ (१९७८) मा, घरमा लगाउने रंगमा सीसा मिसाउन निषेधित गरिएको थियो। त्यो समयभन्दा पहिले बनेका प्रायः घरहरूमा सीसा मिसिएको पेन्ट प्रयोग गरिएको पाइन्छ। घरको मर्मत गर्दा, र भित्तामा उक्किएको, चपरा निस्किएको रंग र भित्तामा परेको चिराहरूबाट बच्चाहरूलाई सीसा बिषाक्त संक्रमण हुनसक्छ। सीसा युक्त धुलो निलेर वा श्वासबाट सीसा हाम्रो शरीर भित्र छिर्छ।



माटो र पिउने पानीमा सीसा (लेड)

त्यो माटोमा सीसा हुनसक्छ जसमा सीसा युक्त रंगका कणहरू र सीसा युक्त पेट्रोल/ग्यासोलिन मिसिएको हुन्छ। सीसायुक्त पुरानो पाइप वा प्लम्बिंग-फिटिंग र धातु रसायनबाट सीसा बिषादीपानीमा मिसिन सक्छ।



सीसा (लेड) बिषादीका अन्य स्रोतहरू

सीसा युक्त अन्य स्रोतबाट बाल-बालिकाहरूलाई सीसा (लेड) विषाक्तता संक्रमण हुनसक्छ।

- **आमाबाबु को कार्यस्थान वा लुगामा सीसा (लीड) हुनसक्छ:** जसले निर्माण र नवीकरणकार्य, गाडी तथा ब्याटरी मरम्मत, प्लम्बिंग, वेल्डिंग र सोल्डर रसायनको काम गर्दछन्।
- **भाँडा बर्तन सीसा (लेड) हुनसक्छ:** माटोका चम्किला र सीसा रसायन भएको धातुको भाँडा बर्तनहरू।
- **पूरा-तात्विक, प्राचीन र पुराना सामग्रीहरू:** पुरानो फर्नीचर, भवन निर्माण सामग्री र अन्य वस्तुहरू आदि।
- **सीसा युक्त उत्पादनहरू:** अन्य देशहरू मा बनाइएको खिलौना र गहनाहरू, आयातित क्यान्डी (विशेष गरी मेक्सिकोबाट), आयातित डिब्बाबन्द खानेकुरा, मसाला र मसाला मिश्रणहरू (विशेषगरी यदि तिनीहरू प्रत्यक्षरूपमा अन्यदेशहरूबाट आउँछन् भने), धातुको, चाबी आयातित मेकअप र घरेलु उपचार सामग्रीहरू।
- **सीसा युक्त शिल्प र खेलकूद सामग्रीहरूमा:** सिसाको सामग्री, बुलेट र गोलीबाट बनेका सामग्री, सिंकहरू र कलाकारका चित्रहरू।

सीसा (लेड) बिषादीको रोकथाम

घरलाई सीसा रहित सफा-सुघर र राम्रो अवस्थामा राखेर र स्वस्थ खानेकुरा खाएर आफ्ना बाल-बालिकाहरूलाई सीसा बिषादीबाट रोकथाम गर्नहोस।

खान र सुत्नअघि बच्चाहरूका हातहरू घुनुहोस्, धुनुहोस् र नदेखिने धुलोका कणहरू हटाउन खिलौनाहरूलाई प्रायः धुनुहोस्।

- बच्चाहरूलाई खाना वा खाजा दिँदा टेबलमा वा उनीहरूको अग्लो कुर्सिमा राखेर दिनुहोस्।
- उक्किएको, चप्रा निस्केको र चर्किएको पेन्ट मर्मत गर्नुहोस्। मर्मत नभए सम्म यस क्षेत्रबाट बच्चाहरूलाई टाडा राख्नुहोस्।
- डिस्पोजेबल वा भिजेको कपडाले भुईँ र भित्ता सफा गर्नुहोस् HEPA एचईपीए फिल्टर भएको भ्याकूम बिस्तारै प्रयोग गर्नुहोस्।
- पुनर्निर्माणको समयमा सीसा-सुरक्षित अभ्यासहरू गर्नुहोस्, जस्तै भिजाएर कोतर्ने वा खाक्सी गर्ने साथै बेल्ट-खाक्सी र हिट-गनको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- तरकारी र बगैँचाको लागि करेसा-बारी बनाउदा भवनहरू र व्यस्त सडकहरूबाट कम्तिमा तीन फिट टाढा सीसा-रहित माटोमा मात्र बनाउनुहोस्।
- बाहिर प्रयोग गरेको जूता-चप्पलहरू ढोका बाहिरै राख्नुहोस् ताकि माटोमा मिसिएको सीसाका कणहरू घरभित्र नजाओस्।
- तपाईँको पानीको परीक्षण गर्नुहोस्। 800-660-9997 मा फोन गरेर \$12 पर्ने पानीमा सीसा परीक्षणकिट मगाउनुहोस्।



सीसाजोखिम र सीसा बिषादीको बारेमा थप जानकारीको लागि 800-439-8550 मा फोन गर्नुहोस् वा healthvermont.gov/lead मा जानुहोस्।