VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

तपाईंको बच्चाको सिसा परीक्षणको के अर्थ हुन्छ

जुलाई 2022

राज्यको कानुनबमोजिम भर्मोन्टका सबै बच्चाहरूको 1 वर्षको उमेरमा र फेरि 2 वर्षको उमेरमा लिड (सिसा) को परीक्षण गराउनुपर्छ

शरीरमा सिसाको कुनै सुरक्षित मात्रा हुँदैन । बच्चालाई सिसाले क्षति पुऱ्याइरहेको भए तापनि उक्त बच्चा स्वस्थ नै देखिन सक्छ । सिसाले बच्चाको विकास, व्यवहार र सिक्ने क्षमतामा हानि पुऱ्याउन सक्छ । तपाईंको बच्चा सिसाको सम्पर्क आए-नआएको पत्ता लगाउने एक मात्र उपाय रगत परीक्षण गर्नु हो ।

बच्चाहरूलाई पहिलो पटक केशिका (क्यापिलरी) परीक्षणद्वारा परीक्षण गरिन्छ - थोरै मात्रामा औंला, कुर्कुच्चा वा खुट्टाको औंलाबाट रगत लिइन्छ- बच्चाको 1- र २ -वर्षीय बाल कल्याण परामर्श भ्रमणमा।

तपाईंको बच्चाको रगतमा सिसाको मात्रा भेटिएमा उनको निगरानी गर्नुपर्ने हुन सक्छ वा भेनस परीक्षण गरेर पुनः परिणाम जाँच गर्नुपर्ने हुन सक्छ । यस परीक्षणका क्रममा नसाबाट रगत निकाल्नुपर्छ (प्रायः पाखुराबाट निकालिन्छ) । नसाको परीक्षण नतिजा अझ ठीक हुन्छ ।

तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ ?

- पहिलो चरणमा तपाईंले आफ्नो बच्चामा सिसाको परीक्षण गराउनुपर्छ । तपाईंले यो परीक्षण गराउनुभयो !
- यदि तपाईंको बच्चामा सिसाको स्तर 3.5 µg/dL (माइक्रोग्राम प्रति डेकिलिटर) वा सोभन्दा बढी छ भने भेनस परीक्षणका लागि अपोइन्टमेन्ट लिनुहोस् ।
- तपाईंको बच्चाको रगतमा सिसाको मात्रा जतिसुकै भए पनि त्यसले फरक पार्दैन, आफ्नो बच्चालाई कसरी सिसाबाट जोगाउने भनेर थाहा पाउनुहोस् । healthvermont.gov/lead हेर्नुहोस् वा Healthy Homes Lead Poisoning Prevention Program को नम्बर 802-863-7220 वा 800-439-8550 मा फोन गर्नुहोस् ।

केशिका (क्यापिलरी) रगतमा सिसाको मात्रा परीक्षणको नतिजा	कुन अवस्थामा नसाबाट रगत निकालेर परीक्षण गराई पुष्टि गर्ने	
सिसा (DL) पत्ता नलागेमा	**पुष्टि गरिराख्नु पर्दैन ।** तपाईंको बच्चाको रगतमा सिसा पत्ता लागेको छैन ।	
DL – 3.4 µg/dL	**अर्को परीक्षण गरेर 6 महिनासम्म निगरानी राख्नुहोस् ।** तपाईंको बच्चाको रगतमा सिसाको मात्रा अन्यन्त कम छ । आफ्नो बच्चाको रगतमा सिसाको मात्रा बढ्न नदिन सिसाका स्रोतहरू के-के हुन् भन्ने कुराको समीक्षा गर्नुहोस् ।	
3.5 – 9 µg/dL	**1 देखि 3 महिनासम्म ।** यदि पुष्टि भयो भने तपाईंको बच्चामा अधिकांश बच्चाहरूमा भन्दा बढी सिसा छ । सिसाका स्रोतहरू कम गर्न कदम चाल्नुहोस् । स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई सिसाका स्रोतहरू फेला पार्नमा सघाउनको लागि सम्पर्क गर्ने छ ।	
10 – 44 µg/dL	**2 हप्तादेखि 1 महिनासम्म ।** यदि पुष्टि भयो भने तपाईंको बच्चामा सिसाको मात्रा उच्च छ । तपाईं र तपाईंका चिकित्सकले सिसाका स्रोतहरू कम गर्न तुरुन्तै कदम चाल्नुपर्छ र तपाईंको बच्चाको आहार, वृद्धि र विकासका बारेमा छलफल गर्नुपर्दछ । स्वास्थ्य विभागले तपाईंको घरमा आई सिसा कहाँबाट आइरहेछ भन्ने कुरा निर्धारण गर्नमा मद्दत पुऱ्याउन सक्ने छन् ।	
45 – 59 µg/dL	**48 घण्टा**	यदि पुष्टि भयो भने तपाईंको बच्चालाई तत्काल मेडिकल उपचारको आवश्यक पर्ने छ । आफ्नो चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस् र तुरुन्तै सिसाका स्रोतहरू न्यूनीकरण गर्नुहोस् । स्वास्थ्य विभागले तपाईंको घरमा आई सिसा कहाँबाट आइरहेछ भन्ने कुरा निर्धारण गर्नमा मद्दत पुऱ्याउन सक्ने छन् ।
60+ µg/dL	**तत्कालै**	
केशिका क्यापिलरी परीक्षणको नतिजा जति उच्च हुन्छ, नसाबाट रगत निकालेर परीक्षण गरी पुष्टि गर्नु त्यति नै जरुरी हुन्छ ।		
तपाईंको बच्चाको परीक्षणको नतिजा ______ µg/dL आएको छ मिति _______		

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

बच्चालाई सिसाबाट कसरी जोगाउने

भर्मोन्टमा, प्रायः जसो लिडको विषाक्तता पिलिङ र चिपिङ पेन्टबाट आउने सिसाको अदृश्य धुलो निलेर हुन्छ । यो धुलो औँला र बच्चाहरूले मुखमा हाल्ने वस्तुहरूमा टाँसिन्छ । 1978 भन्दा पहिले बनेका घरहरूमा सिसायुक्त पेन्ट हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ । सिसाको विषाक्तता रोक्न तपाईंले गर्न सक्नुहुने कुराहरू निम्नानुसार छन्:

मर्मतसम्भार गर्नुहोस्

- कतै पेन्ट चिपिङ, पिलिङ, फुटेको वा डिस्टर्ब भएको छ कि, जाँच गर्नुहोस् ।
- समतल सफाइ सतह हुने गरी झ्याल राम्रोसँग जडान गर्नुहोस् ।
- सिसाबाट सुरक्षित कार्य अभ्यास अवलम्बन गर्नुहोस् - जस्तै भिजेको स्यान्डिङ र भिजेको स्क्रेपिङ ।

सफा गर्नुहोस्

- HEPA फिल्टर भएको भ्याकुम मात्र प्रयोग गर्नुहोस् र बिस्तारै भ्याकुम गर्नुहोस् ।
- भुइँ पुछने भिजाएर पुछनुहोस् र विन्डोसिल र सतहहरूमा भिजेको फाल्ने तौलिया प्रयोग गर्नुहोस् ।
- सिसायुक्त माटो भित्र आउन नदिन जुत्ता बाहिर नै फुकाल्नुहोस् ।
- सिसाको अदृश्य धुलो हटाउन बच्चाहरूको खेलौना बारम्बार धुनुहोस् ।

स्वस्थ खाना खानुहोस्

- बच्चाहरूलाई फलफूल, तरकारी र दुधबाट बनेका खानेकुराका साथै आइरनयुक्त खाना खुवाउनुहोस् ।
- तरकारी र अन्य खाद्य बाली सिसा-मुक्त माटोमा लगाउनुहोस् ।
- बच्चाको हात बारम्बार धोइदिनुहोस्, विशेष गरी, खाना खुवाउनु पहिले, दिउँसो सुत्नुभन्दा पहिले र सुत्ने बेलामा ।
- बच्चालाई खाजा र खाना टेबलमा वा अग्लो कुर्सीमा राखेर खुवाउनुहोस् ।

सिसाका अन्य स्रोतहरू छन् कि भनेर हेर्नुहोस्

सिसा माटो, पानी, र उत्पादनहरू, जस्तै साँचो, खेलौना, र प्राचीन वस्तुहरूमा पनि पाउन सकिन्छ ।

- आफूले पिउने पानीमा सिसा परीक्षण गराउनुहोस् । यहाँ थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्: healthvermont.gov/water/lead
- खाना पकाउन, पिउन र लिटो बनाउनको लागि चिसो नभएसम्म पानी बग्न दिनुहोस् ।
- बच्चाहरूलाई सडक किनारा र पुराना घरहरू नजिक खाली माटोमा खेल्न नदिनुहोस् ।
- बच्चाहरूलाई धातुका चाबीहरू खेलाउन नदिनुहोस् ।
- खुला क्यान वा भाँडाकुँडाहरूमा खाना भण्डारण नगर्नुहोस् ।
- बच्चाहरूलाई केही शौकहरूबाट टाढा राख्नुहोस्, जस्तै बुलेट वा दाग भएको गिलास बनाउने।
- Consumer Product Safety Commission (उपभोक्ता उत्पादन सुरक्षा आयोग) (www.cpsc.gov) द्वारा फिर्ता बोलाइएको उत्पादनहरू बारे सचेत रहनुहोस्।

Nepali

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

What Your Child's Lead Test Means

July 2022

State law requires that all Vermont children are tested for lead at age 1 and again at age 2

There is no safe level of lead in the body. A child can be hurt by lead and still look healthy. Lead can harm a child's growth, behavior, and ability to learn. The only way to find out if your child has been exposed to lead is with a blood test.

Children are usually first tested with a capillary test – a small amount of blood taken from a finger, heel or toe – at their 1- and 2-year-old well child visits.

If lead is detected in your child's blood, they may need to be monitored or the result may need to be checked again with a venous test. This test uses blood from a vein (often in the arm). The venous test result is more accurate.

What can you do?

- Getting your child tested for lead is the first step. You did this!
- Schedule a venous test if your child's level is 3.5 µg/dL (micrograms per deciliter) or higher.
- No matter what your child's blood lead level is, learn how to protect your child from being exposed to lead. Visit healthvermont.gov/lead or call the Healthy Homes Lead Poisoning Prevention Program at 802-863-7220 or 800-439-8550.

Capillary Blood Lead Result	When to confirm with a venous blood test	
No detected lead (DL)	**No Confirmation needed.** There is no detected lead in your child's blood.	
DL – 3.4 µg/dL	**Monitor over the next 6 months with another test**. There is very little lead in your child's blood. Review sources of lead to keep your child's lead level from rising.	
3.5 – 9 µg/dL	**1 month to 3 months**. If confirmed, your child has more lead than most children. Take steps to reduce sources of lead. The Health Department will contact you to help you find sources of lead.	
10 – 44 µg/dL	**2 weeks to 1 month.** If confirmed, your child's lead level is high. You and your doctor should act quickly to reduce sources of lead and discuss your child's diet, growth and development. The Health Department can visit your home to help you find where lead may be coming from.	
45 – 59 µg/dL	**48 hours**	If confirmed, your child will need medical treatment right away. Consult with your doctor and reduce lead sources immediately. The Health Department can visit your home to help you find where lead may be coming from.
60+ µg/dL	**Immediately**	
The higher the capillary test result, the more urgent the need to confirm with a venous test.		
Your child's test result ___________ µg /dL Date ____________		

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

How to Protect Your Child From Lead

In Vermont, most lead poisoning comes from swallowing invisible lead dust that comes from peeling and chipping paint. The dust clings to fingers and objects that children put in their mouths. Houses built before 1978 likely have lead paint. Here's what you can do prevent lead poisoning:

Maintain

- Check for chipping, peeling, cracked or disturbed paint.
- Install window well inserts to provide a smooth cleaning surface.
- Use lead-safe work practices – such as wet sanding and wet scraping.

Clean

- Use only a vacuum with a HEPA filter, and vacuum slowly.
- Wet mop floors and use wet disposable towels on windowsills and surfaces.
- Leave shoes at the door to avoid tracking in soil that contains lead.
- Wash children's toys often to remove invisible lead dust.

Eat healthy

- Serve children fruits, vegetables and dairy products, as well as iron-rich foods.
- Plant vegetable and other food gardens in lead-free soil.
- Wash children's hands often, especially before meals, naps and bedtime.
- Serve snacks and meals to children at the table or in their highchairs.

Watch out for other sources of lead

Lead can also be found in soil, water, and products, such as keys, toys, and antiques.

- Have your drinking water tested for lead. Learn more: healthvermont.gov/water/lead
- Run water until cold for cooking, drinking and making formula.
- Keep children from playing in bare soil near roadways and older houses.
- Do not let children play with metal keys.
- Do not store food in open cans or pottery.
- Keep children away from certain hobbies, like making bullets or stained glass.
- Be aware of products that have been recalled by the Consumer Product Safety Commission (www.cpsc.gov).