

मेरो नानीको सिसा-परीक्षणको परिणाम

रगतको सिसा-परीक्षणले तपाईंको नानीको रगतमा कति सिसा छ भन्ने कुरा बताउँछ । सिसाले नानीको विकास, व्यवहार, र सिक्ने क्षमतामा हानि पुऱ्याउन सक्छ । जति थोरै सिसाको मात्रा, त्यति राम्रो । सिसाका विषाक्तताका अधिकांश मामिलाहरू नानीले सिसाको पुरानो रोगनको धूलो भएको वातावरणमा खानपीन वा सास फेर्ने क्रियाले उत्पन्न हुन्छन् । तपाईंको नानीले सिसासँग सम्पर्क गरेको छ भन्ने कुरा तपाईंलाई लाग्छ भने, तपाईंले उसको जाँच गर्नु पर्छ ।

परीक्षणको परिणाम

यसको अर्थ के हो ?

0-4

तपाईंको नानीको सिसा-परीक्षणको परिणाम संयुक्त राज्य अमेरिकामा अधिकांश नानीहरूको जस्तै छ ।

- अर्को पृष्ठमा दिइएका सुझावहरूको पालन गरेर सिसाबाट आफ्नो नानीलाई सुरक्षित राख्दै गर्नुहोस् ।

5-14

तपाईंको नानीमा सिसा परिमाण बढी छ । चाँडै कदम चाल्नुहोस् !

- तपाईंको नानीलाई सिसाबाट सुरक्षित राख्ने तरिकाहरू जान्न र उसको आहार, विकास र प्रगति बारे तपाईंका डाक्टरसँग सल्लाह गर्नुहोस् ।
- सम्भाव्य सिसाका स्रोतहरूका लागि तपाईंको घरमा हेर्नुहोस् । जानकारी दिनलाई एक जनस्वास्थ्य कार्यकर्ताले तपाईंसँग सम्पर्क गर्न सक्छन् वा सिसाका सम्भाव्य स्रोतहरू पता लगाउनलाई जनस्वास्थ्य कार्यकर्ताले तपाईंको घरमा जाने समय निर्धारण गर्न सक्छन् ।
- एउटै घरमा बस्ने अन्य सबै नानीहरूको जाँच गर्नुहोस् ।
- तपाईंको नानीको रगत-परीक्षण एकदेखि तीन महिनाको अवधिमा पुनः गराउनुहोस् । तपाईंका नानीहरूका जाँचमा पहिले आँलाका टुप्पाबाट रगत झिकेको थियो भने, तुरुन्तै तिनीहरूका शिराबाट रगत लिएर फेरि जाँच गराउनुहोस् ।

15-44

तपाईंको नानीको रगतमा सिसाको मात्रा निकै बढी छ । सहायता लिनुहोस् !

- तपाईंको नानीलाई सिसाबाट सुरक्षित राख्ने तरिकाहरू जान्न र उसको आहार, विकास र प्रगति बारे तपाईंका डाक्टरसँग सल्लाह गर्नुहोस् ।
- सम्भाव्य सिसाका स्रोतहरूका लागि तपाईंको घरमा हेर्नुहोस् । जानकारी दिनलाई एक जनस्वास्थ्य कार्यकर्ताले तपाईंसँग सम्पर्क गर्न सक्छन् वा सिसाका सम्भाव्य स्रोतहरू पता लगाउनलाई जनस्वास्थ्य कार्यकर्ताले तपाईंको घरमा जाने समय निर्धारण गर्न सक्छन् ।
- एउटै घरमा बस्ने अन्य सबै नानीहरूको जाँच गर्नुहोस् ।
- तपाईंको नानीलाई एकदेखि चार हप्तामा पुनः जाँच गराउनुहोस् ।
- तपाईंको नानीलाई पेटको एक्स-रे वा परिशोधन गर्नु पर्छ कि पर्दैन भन्ने विषयमा तपाईंका डाक्टरसँग सल्लाह गर्नुहोस् ।

44 र

अधिक

तपाईंको नानीलाई तत्काल मेडिकल उपचारको आवश्यकता छ !

- तपाईंको नानी घर फर्कनभन्दा पूर्व सिसाका सबै स्रोतहरू हटाउनुहोस् । जानकारी दिनलाई एक जनस्वास्थ्य कार्यकर्ताले तपाईंसँग सम्पर्क गर्न सक्छन् वा सिसाका सम्भाव्य स्रोतहरू पता लगाउनलाई जनस्वास्थ्य कार्यकर्ताले तपाईंको घरमा जाने समय निर्धारण गर्न सक्छन् ।
- तपाईंको नानीलाई अस्पतालमा लिनु पर्छ कि पर्दैन भन्ने कुरा बारे आफ्नो डाक्टरलाई सोध्नुहोस् ।
- तपाईंको नानीलाई पेटको एक्स-रे वा परिशोधन गर्नु पर्छ कि पर्दैन भन्ने विषयमा तपाईंका डाक्टरसँग सल्लाह गर्नुहोस् ।
- तपाईंको नानीलाई सिसाबाट सुरक्षित राख्ने तरिकाहरू जान्न र उसको आहार, विकास र प्रगति बारे तपाईंका डाक्टरसँग सल्लाह गर्नुहोस् ।
- तपाईंको नानीलाई दुई दिनभित्र पुनः जाँच गराउनुहोस् ।

नानीको नाम : _____ परीक्षणको परिणाम : _____ mcg/dL मिति : _____

जाँचको परिणाम यहाँ लेखिएको छैन भने, आफ्नो डाक्टर वा नर्सलाई यस विषयमा सोध्नुहोस्, परिणाम लेख्नुहोस् अनि त्यसलाई आफ्नो रेकर्डको लागि सुरक्षित राख्नुहोस् ।

सिसाको विषाक्तताबाट तपाईंको नानीलाई सुरक्षित राख्नुहोस्

हात, खेलौना र भुइँहरू धुनुहोस्

- नानीका हात प्रायः धुनुहोस्, विशेष गरी भोजनभन्दा पूर्व, सुत्नभन्दा पहिले र बाहिरबाट खेलेर आए पछि ।
- साबुन र पानीद्वारा खेलौना, कपडाका पशुहरूका मूर्तिहरू (स्टफ्ड एनिमल्ज), चुस्ने साधनहरू (फयेसिफायरहरू) र बोटलहरू धुनुहोस् ।
- भुइँ, झ्यालका देहलीहरू र अन्य सतहहरू दैनिक रूपमा गिलो मोटो कपडा वा शोधनीले पुछ्नुहोस् ।

स्वस्थ खाद्य-पदार्थ खानुहोस्

- राम्रो आहार पाउने नानीहरूले कम मात्रामा सिसा शरीरमा ग्रहण गर्छन् । क्याल्सियम, आइरन र भिटामिन सी युक्त खाना खानुहोस् ।
- क्याल्सियमले युक्त खाद्य-पदार्थहरूमा दूध, पनिर, दही, टोफो र हरिया सागपातहरू सामेल छन् ।
- आइरनले युक्त खाद्य-पदार्थहरूमा पाटलो रातो मासु, माछा, कुखुरा, सिमी, केही गेडागुडी र किशमिश र आलुबखडा जस्ता सुकाएका फलहरू सामेल छन् ।
- उच्च मात्रामा भिटामिन सीले युक्त खाद्य-पदार्थहरूमा स्ट्रबेरी, सुन्तला, भिडे खुर्सानी, ब्रोकोली, किवी, अम्बा, पपिता, मुन्तला, आँप, खरबुजा, बन्दकोबी, टमाटर र आलु सामेल हुन् ।

सौन्दर्य प्रसाधन सामग्री, औषधि र अन्य उत्पादन

- तपाईंको नानीको रगतमा सिसाको अधिक मात्रा छ भने, आयात गरेका औषधी र कस्मेटिक्स प्रयोग नगर्नुहोस् किनभने यस्ता उत्पादनहरूमा सिसा हुन सक्छ ।
- मध्य पूर्व र एसियाका सौन्दर्य प्रसाधन सामग्रीमा गाजल, काजल, कोहल र सुमामा सिसा समावेश हुन सक्छ । हिस्पैनिक समुदायमा कहिलेकाहीँ प्रयोग हुने एजर्कान, ग्रेटा, मारिया ल्यूजा, एलर्कान, कोरल, लिगा, रयूडा, र एबेयल्डी जस्ता घरेलु औषधीहरूमा सिसा हुन सक्छ । सिसा समावेश हुन सक्ने एसियाका औषधिहरूमा डा टवे, पेलूह, गहासाड, बाली गोलि र कन्दु सामेल छन् ।
- खानपीनका लागि आयात गरिएको माटाका भाँडा, खाने भाँडा र सिरामिक्स उपयोग गर्नु त्याग्नुहोस् ।
- आयातित खेलौना, गरगहना र चकलेटहरूमा कहिलेकाहीँ सिसा पाइयो । फिर्ता लिइएको उत्पादनहरू र सुरक्षा सूचनाका लागि www.recalls.gov/cpsc.html मा जानुहोस्, “product search” चयन गर्नुहोस् र “lead” टाइप गर्नुहोस् ।



पुराना घरहरूमा सिसाको रोगन

- 1978 भन्दा पूर्व निर्माण गरेका पुराना घरहरूमा सिसायुक्त रङ्ग गरिएको हुन सक्छ । जब पुरानो सिसावाला रङ्ग फाट्छ र खसिन्छ, त्यसबाट सिसाको खतरनाक धूलो उत्पन्न हुन सक्छ जुन सास मार्फत वा आहारसँग शरीरभित्र जान सक्छ ।
- आफ्नो घरलाई स्वच्छ र धूलोमुक्त राख्नुहोस् । रोगनका साना कण र धूलो हटानका लागि सबै सतहहरू, विशेष गरी ढोका र झ्याल वरिपरिका सतहहरूलाई नियमित रूपमा गिलो मोटो कपडाले पुछ्नुहोस् ।
- बालुवा कागत र खुर्काइ मार्फत सिसाको रङ्ग उठाउने क्रियाले सिसाको धूलो उत्पन्न गर्न सक्छ । गिलो मोटो कपडा वा सरसफाइको साधन मार्फत नपुछ्नुजेल नानी र गर्भवती महिलाहरूलाई पुरानो रोगन उठाउन सकिने मर्मत कार्यबाट टाढा राख्नुहोस् ।

सीसालाई घरमा नल्याउनुहोस्

- सिसासँग तपाईंलाई सम्पर्क गराउन सक्ने कार्य र सोखहरूमा रङ्ग गर्ने वा चित्रकला, पाइपलाइन बनाउने, निर्माण कार्य, वाहनको मर्मत, ब्याट्री र धातु रिसाइक्लिङ्ग, बन्दुक र अस्त्रशस्त्रसँग काम, माछा मार्ने साधन, दाग लागेका काँच, माटाका भाँडा र गरगहनासँग काम गर्ने सामेल छन् ।
- तपाईं सिसासँग काम गर्नु हुन्छ भने, छुट्टै लुगा र जुत्ता प्रयोग गर्नुहोस् । घर आउनभन्दा पहिला वा घर आउन बित्तिकै नुहाउनुहोस् । काम गर्दा फोहोर भएका लुगाहरूलाई प्लास्टिकको झोलामा राख्नुहोस् र परिवारका अन्य सदस्यहरूका लुगाबाट अलग्गै तिनीहरूलाई धुनुहोस् ।

Learn More About Lead

- Lead Information Line: 1-800-909-9898
- Washington State Department of Health: www.doh.wa.gov (search “lead”)
- Local Health Departments: www.doh.wa.gov/localhealth

