तपाईंको बच्चाको रगतको लेड (कालो सिसा) परीक्षणको मतलब

लेड विषाक्तता के हो र हामी रगत परीक्षण किन गर्छौ ?

लेड विषात कुनै स्पष्ट लक्षणहरु बिना उपस्थित हुनसक्छ | विशेष गरी कम रक्त स्तर संग! त्यसैले बच्चाको लेड परीक्षण गरी उच्च स्तर पहिचान गर्ने यो मात्र एउटा तरिका हो! रगतको लेड परीक्षण गरेपछि तपाइलाई आफ्नो बच्चाको रगतमा कति लेड छ भनेर थाहा हुन्छ | जति स्तर कम छ त्यति नै राम्रो हुन्छ | लेडको खतराले बच्चाको विकास, व्यवहार, र सिक्ने क्षमता सबै हानि गर्न सक्छ |

भरमोन्टमा बच्चाको डाक्टर संग हुने वेल बेबि चेक गर्दा लेड परीक्षण हुन्छ | हाम्रो सल्लाह अनुसार तपाइको बच्चाको ६ वर्ष सम्म हरेक वर्ष लेड परीक्षण गर्न उपयुक्त हुन्छ किनभने यो बेला बच्चाको जीवनमा मानसिक र शारीरिक रुपमा सबैभन्दा विकास हुने समय हो |

१९७८ भन्दा आगाडी बनेका घरहरुमा बस्ने बच्चाहरुलाई लेड विषातको ठूलो खतरा हुन्छ | लेडको विषाक्तता सबै भन्दा बच्चाहरुले पुरानो घरमा भएका लेड रंगको धूलो निले पछि हुने गर्दछ | घर्षण सतहहरु जस्तै पुरानो झ्यालहरु र ढोकाहरुले लेडका धूलो उत्पन्न गर्न सक्छन् जो नाङ्गो आँखाले देख्न सकिन्न | लेडका धूलो बच्चाहरुको हातहरु र खेलौनाहरुमा पुग्न सक्छ र सामान्य हात मुख व्यवहार मार्फत मुखमा पुग्न सक्छ |

तपाईको बच्चाले दुई प्रकारका रगत लेड परीक्षण लिन सक्छन् |पहिलो एक साधारण तरिकाले औंला वा खुट्टाको औंला छेडी एउटा सानो रगतको नमूना लीई लीड परीक्षण गर्न सकिन्छ | दोस्रो परीक्षण पहिलो भन्दा अझ सही हुन्छ जुन तपाईको हातको नशाबाट रगत तानी लिने गरिन्छ | यो नशा बाट लिने टेस्ट (जसलाई भेनस टेस्ट भनिन्छ) येति बेला मात्र गरिन्छ जब औंला छेड्ने टेस्टको परिणाम ५ ug/dl भन्दा माथि हुन्छ |

परीक्षण परिणाम प्रति प्रति डेसीलिटर माइक्रोग्राम मा (Ug/dL)	**अर्को कदम**
०-२ Ug/dL	**तपाइको बच्चाको रगतमा थोरै मात्राको लिड छ।** • तपाइको बच्चालाइ हरेक वर्ष बच्चा ६ वर्ष नपुगुञ्जेल बच्चाको परीक्षण जारी गरिरहनुहोला।
२-४ Ug/dL	**तपाइको बच्चा को रगतमा** लेड**को स्तर साधारण भन्दा धेरै छ, तर भरमोन्ट र सिडिसीको चासोको लागि थ्रेसहोल्ड तल छ।** • बर्लिङ्गटन लेड (कालो सीसा) कार्यक्रममा सम्पर्क गरि उनीहरुको नर्सलाइ आएर बच्चाको पुन औला बाट रगत निकाली परीक्षण गर्न अनुरोध गर्नुहोला। • बर्लिङ्गटन लेड (कालो सीसा) कार्यक्रममा सम्पर्क गरि उनीहरुलाई घरमा आउन र वरिपरि भ्रमण गरि कुन ठाउँ चासोको बिषय छ र लेड को मात्र कम गर्न के गर्नुपर्छ भन्ने जानकारी हाशिल गर्नुहोला।
५-९ Ug/dL	**तपाइको बच्चा को रगतमा लेडको स्तर भरमोन्ट र सिडिसीको चासोको लागि थ्रेसहोल्ड भन्दा धेरै छ** • तपाइले आफ्नो डाक्टरलाइ सम्पर्क गरि भेन्योउस परीक्षण गरि यो मात्रा सहि हो कि होइन पत्ता लगाउनुहोस। • बर्लिङ्गटन लेड (कालो सीसा) कार्यक्रममा सम्पर्क गरि उनीहरुलाई घरमा आउन र वरिपरि भ्रमण गरि कुन ठाउँ चासोको बिषय छ र लेड को मात्र कम गर्न के गर्नुपर्छ भन्ने जानकारी हाशिल गर्नुहोला।
१० Ug/dL - र माथि	**तपाइको बच्चा को रगतमा लेडको स्तर धेरै मात्रामा छ। यसको परिणम भरमोन्टको स्वास्थ्य विभाग आइ कार्य गर्नुपर्छ।** • भेन्योउस परीक्षण गरि यो मात्रा सहि हो कि होइन पत्ता लगाउनुहोस। • तपाईलाई भरमोन्टको स्वास्थ्य विभागले परीक्षणको बिषयमा सम्पर्क गर्नेछ। भरमोन्टको स्वास्थ्य विभाग घरमा आइ वरिपरि भ्रमण गरि लेडको स्रोत पत्ता लगाई र बच्चालाइ कसरि सुरक्षित राख्न सकिन्छ भन्ने जानकारी दिन घर भ्रमण को लागि सम्पर्क गर्नेछ। • तपाइले आफ्नो डाक्टरलाइ सम्पर्क गरि फेरि १ देखि ३ महिनामा परीक्षण गराउन तालिका लिनु होला।

तपाइको बच्चालाई कसरी सुरक्छित राख्ने

घर सफाई

- पुरानो काटका झ्यालहरु खोल्दा बन्द गर्दा कुन कप्चेराहरु भिजेको कागजको रुमालले राम्ररी सफा गर्नुहोस | यसले कालो सिसाकोकण जम्मा गर्न मद्दत गर्नेछ | सामान्य कणहरु भन्दा कालो सिसाको कण जम्मा भएर रहेको देख्न कठिन हुन्छ र त्यसले बस्तु सङ्कलन गर्दछ | झ्यालहरुका कुनाकप्चेराहरु र भुइमा सिसाका धुलोहरु हुन्छ हुनत तिनीहरु फोहोर देखिदैन |
- नबडाल्नुहोला, किनभने कालो सिसाका कणहरु जतातत्यै छरपस्ट हुन सक्छन | त्यसको सट्टा भिजेको कागजको रुमालले वा भिजेको मोपहरुले भुइबाट कालो सिसाको कणहरु सफा गर्नुहोस | सम्भव भएसम्म हेपा भ्याकुम प्रयोग गर्नुहोस | बर्लिङ्गटन लेड (कालो सीसा) कार्यक्रमले सहयोग गर्न सक्नेछ, तपाइलाई हेपा भ्याकुम सापट चाहिएमा कृपया यो नम्बरमा ८६५- लेड (Lead) मा सम्पर्क गर्नु होला |

हात र खेलौनाहरू धुने

- दिउसो बच्चाहरु खेलिसकेपछि, उनीहरुलाई खाना खुवाउनु र निदाउन दिन भन्दा अगाडी राम्ररी हातहरु धोई दिने | यसले बच्चाहरुको शरीरभित्र कालो सिसाकोकणहरु पस्न बाट जोगाउछ |
- भुइबाट टिपेको कुनै पनि खेलौना लाइ सफा गरिदिनाले भुइबाट कालो सिसाकाकणहरु टासिएमा सफा हुन मद्दत गर्दछ |

घर बाहिरबाट भित्र कोठामा कालो सिसाकाकण नियन्त्रण गर्न

- कालो सिसाकाकण तथा फोहोरहरु कोठाभित्र नछिरुन भनि सावधान अपनाउनुहोस | घरभित्र पस्नु अगाडी बाहिर जुत्ताहरु निकाल्ने बानि बसाल्नुहोस | जुत्ताको पाईतलाबाट सजिलै कालो सिसाकाकणहरु घरभित्र छिर्न सक्छन | घर, बिल्डिङ्ग वा ग्रीन बेल्टस (जहाँ लिडेड ग्याँस भएका मोटरहरु काम नलाग्ने छन्) को परिधि वरिपरिको माटोहरुमा कालो सिसाकाकणहरु उच्च स्तर हुन सक्छ |

बगैचाको कामगर्ने केहि उपाएहरु

- घरमा खाना उमार्न बगैचाको काम गर्नुछ भने ताजा माटोमा औजारहरुले कामगर्नुहोला | सडकको ग्रिनबेल्ट नजिक खाना उमार्न बगैचाको काम नगर्नुहोला | किनभने त्यहा नजिक कालो सिसाकाकण अधिक मात्रामा जम्मा हुनसक्दछ | १९८० सम्म मोटरहरु कालो सिसाकाकण युक्त भएका मात्र चल्दथिए | खानेकुरा उमार्न होइन नखाने चिजबिज रोप्नु मात्र बगैचा प्रयोग गर्नुहोला |

- सूर्यमुखी फुलहरु मात्रले जमिनको माटोबाट कडा धातुहरु नास गर्न मद्दत गरि माटोको जिवन शक्ति बढन मद्दत गर्दछ|

- त्यस्ता सूर्यमुखी फूलहरुको बिउबिजानहरु नाखानुहोला अनि कम्पोस्टमा नहाल्नुहोला यदी तपाइको सूर्यमुखी फुल तपाइको घर को ड्रिप लाइन वा हरियो बेल्ट मा छ भने |

खानाहरु

- केही खानेकुराहरु खाएमा तपाइको बच्चा हरुलाई धेरै मात्रामा कालो सिसाकाकण हरु अवशोषित नगर्न मदत गर्न सक्छ |
  तपाइका बच्चा हरुलाई फाइदाजनक खानाहरु

- क्यालसियम- दुध, दहि, पनिर, र पत्तेदार हरियो सागसब्जी
- प्रोटिन- बोसो नभएको मासु र गेडागुडी
- भिटामिन सी- सिट्रस फल (अमिलो फलफुल) र सागसब्जीहरु

कृपया ८६५- लेड (Lead) मा सम्पर्क गर्नु होला या www.burlingtonleadprogram.org मा गइ थप जानकारी हाशिल गर्नुहोला