

कसरी आफ्नो बच्चालाई लीडबाट जोगाउने

बच्चाहरूलाई लीड पेन्ट र लीडका धुलोबाट टाढा राख्नुहोस्

- बच्चाहरूलाई फुटेका र उष्किएका पेन्ट भएको ठाउँबाट टाढा राख्नुहोस्। १९७८ भन्दा पहिले बनेका अधिकांश घरहरूमा लीड युक्त पेन्ट हुन्छ।
- बच्चाहरूलाई पेन्टका टुक्रा खान, माटो खान वा रिंगिएको सतहहरूलाई चपाउन नदिनुहोस्।
- घाँस, सुकेका गीलो घाँस, वा काठको टुक्राले खाली माटोलाई छोप्नुहोस्। बच्चाहरूलाई लीडले दूषित हुन सक्ने खाली माटोमा खेल्नबाट रोक्नुहोस्।



यसलाई सफा राख्नुहोस्

- बालबालिकाका हातहरू प्रायः साबुन र पानीले धुनुहोस्, विशेष गरी उनीहरूले खाना खानु अघि।
- भुइँहरूलाई प्रायः भिजाएर पुछ्नुहोस्। झ्यालहरू र अन्य सतहहरू नियमित रूपमा पुछ्न भिजेको कागजी तौलिया प्रयोग गर्नुहोस्। सुक्खा नबडार्नु होस्।
- खेलौना, प्यासिफायर र बोटलहरू प्रायः साबुन र पानीले धुनुहोस्।
- यदि सम्भव भएमा HEPA फिल्टरले भ्याकुम लगाएर कार्पेटहरू सफा गर्नुहोस्।



सुरक्षित रूपमा नवीकरण गर्नुहोस्

- पुरानो घरहरूमा नवीकरण र पुनः निर्माणले लीडको धूलोको खतराहरू सिर्जना गर्न सक्छ।
- सुनिश्चित गर्नुहोस् कि कामदारहरू प्रशिक्षित छन् र लीड-सुरक्षित कार्य अभ्यासहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- बच्चाहरू र गर्भवती महिलाहरूले उक्त क्षेत्र सफा नगरेसम्म पुरानो रंगलाई बाधा पुर्याउने मरम्मत क्षेत्रबाट टाढा रहनुपर्छ।



काम वा रूचीबाट लीडलाई घर ल्याउनुहोस्

- यदि आमाबाबुले लीडको साथ काम गर्नुहुन्छ भने, कामको लुगा फेर्ने र घर जानु अघि अनुहार, हात र नढाकिएका छाला धुनुहोस्।
- तपाईंको ढोकामा काम गर्ने जुत्ताहरू खोल्नुहोस्।
- काम गर्ने लुगा परिवारका अन्य सदस्यको लुगाबाट अलग धुनुहोस्।



स्वस्थ खानाहरू खानुहोस्

- आफ्नो बच्चालाई स्वस्थ खाना र खाजा दिनुहोस्।
- क्याल्सियम, आइरन र भिटामिन सी प्रदान गर्ने खानेकुराहरूसँग सन्तुलित आहारले शरीरबाट लीडलाई बाहिर राख्न मद्दत गर्न सक्छ।



लीड समावेश हुन सक्ने उत्पादनहरू नदिनुहोस्

- लीड समावेश गर्न सक्ने निश्चित उत्पादनहरू प्रयोग नगर्नुहोस्, विशेष गरी यदि तपाईंको बच्चाको रगतमा लीडको स्तर बढेको छ भने।
- यी उत्पादनहरूमा परम्परागत औषधिहरू, अन्य देशहरूबाट आयातित मसला र सौन्दर्यका सामानहरू र प्राचीन खेलौनाहरू समावेश छन्।



थप जानकारीको लागि:

नेब्रास्का स्वास्थ्य र मानव सेवा विभाग

बाल्यकाल लीड विषाक्तता रोकथाम कार्यक्रम

फोन: 1-888-242-1100 | वेब: www.dhhs.ne.gov/lead