

वयस्कहरूमा व्यावसायिक र रूचीमा उजागरणहरू

लीड भनेको के हो?

लीड भनेको एउटा विषाक्त धातु हो जुन धेरै उद्योग, उत्पादनहरू र रूचीहरूमा प्रयोग गरिन्छ। लीडसँगको उजागर तब हुन्छ जब तपाईंले सास फेर्नुहुन्छ वा लीडको धुलो निल्नुहुन्छ। लीड शरीरमा जम्मा हुँदा यसको विषाक्तता हुन सक्छ। लीडको कुनै पनि मात्रा सुरक्षित छैन। थोरै मात्रामा हुँदा पनि, लीडले शरीरका धेरै भागहरूलाई क्षति पुर्याउन सक्छ।

के म जोखिममा छु?

निश्चित काम र रूचि भएका मानिसहरू लीडको सम्पर्कमा आउने सम्भावना बढी हुन्छ। यदि तपाईं लीडको वरिपरि काम गर्नुहुन्छ वा निम्न काम वा रूचिहरू छन् भने तपाईं जोखिममा हुन सक्नुहुन्छ।



धातु

- ढलाई कारखाना र धातु उत्पादन
- वेल्डिङ वरिपरि काम गर्दै
- धातु र ब्याट्री रिसाइकल



बुलेट

- गोलाबारुद उत्पादन
- फायरिङ दायराहरू सँग काम गर्दै
- कानुनी निकाय



निर्माण

- पुनर्निर्माण र नवीकरण
- प्लम्बिङ
- विध्वंस



अन्य काम र रूचीहरू

- अटो मर्मत
- भाँडा र गहना बनाउन
- दाग लागेको सिसा बनाउने

लीडले मेरो स्वास्थ्यलाई कसरी असर गर्न सक्छ?

तपाईंलाई बिरामी भएको जस्तो नलागे पनि लीडले तपाईंको स्वास्थ्यलाई असर गर्न सक्छ। जब लीड शरीरमा जम्मा हुन्छ, यसले तपाईंको मृगौला, मस्तिष्क, मुटु र प्रजनन प्रणालीमा गम्भीर र स्थायी क्षति पुर्याउन सक्छ। रगतमा लीडको मात्रा जति बढी हुन्छ, त्यति नै गम्भीर लक्षण र स्वास्थ्यमा असर पर्छ।

वयस्कहरूमा लीडसँगको उजागर हुँदा हुने स्वास्थ्य प्रभावहरू



स्मरण शक्तिमा हानि
मनोस्थितिमा गडबड
टाउको दुखाइ



मृगौला क्षति
पेट दुख्ने



प्रजनन स्वास्थ्य समस्याहरू



मांसपेशीमा कमजोरी
जोर्नी दुख्ने
सुनिने समस्या

म लीडको सम्पर्कमा छु भन्ने कुरा कसरी थाहा पाउने?

यदि तपाईं लीडको सम्पर्कमा हुनुहुन्छ भने रगतमा लीडको मात्रा परीक्षण सबैभन्दा राम्रो तरिका हो। यस परीक्षणले तपाईंको शरीरमा लीडको मात्रा मापन गर्दछ। यदि तपाईं लीडको जोखिममा हुनुहुन्छ भने, तपाईंको डाक्टर वा रोजगारदातालाई रगतको लीड मात्रा परीक्षणको बारेमा भन्नुहोस्।

के मेरो लीडसँगको सम्पर्कले मेरो परिवारलाई पनि असर गर्छ?

लीडमा तपाईंको सम्पर्कको परिवारलाई पनि असर गर्न सक्छ। तपाईं आफ्नो घरको लुगा, छाला वा कपालमा लीडको धुलो ल्याउन सक्नुहुन्छ। यसलाई 'टेक-होम लीड' भनिन्छ र यसले यसको सम्पर्कमा आउने जो कोहीलाई असर गर्न सक्छ। तपाईंको घरमा बस्ने परिवारका सदस्यहरूलाई साना बच्चाहरू, गर्भवती महिलाहरू, र गर्भवती हुने योजनामा रहेका महिलाहरूलाई समेत लीड परीक्षणको आवश्यकता हुन सक्छ।

काममा लीडको सम्पर्कबाट आफूलाई जोगाउन म के गर्न सक्छु?

- रेस्पिरेटर लगाउनुहोस्: लीडको धुलो वा धुवाँ भएका ठाउँहरूमा P100 वा सो बराबरको फिल्टरले सुसज्जित गरिएको सफा, राम्ररी फिट गरिएको रेस्पिरेटर (तर धुलोको मास्क होइन) लगाउनुहोस्।
- सुरक्षात्मक लुगा लगाउनुहोस्।
- भिजेको पुछ्ने प्रयोग गरेर आफ्नो कार्य क्षेत्रहरू सफा राख्नुहोस्।
- सुक्खा नबडार्नु होस वा लीडको धुलो हटाउन संकुचित हावा प्रयोग गर्नुहोस्।
- उच्च दक्षता भएको कण हटाउने (HEPA) भ्याकुमको साथमा आफ्नो कार्य क्षेत्रमा भ्याकुम गर्नुहोस्।



लीडसँग हुने सम्पर्क रोक्ने अन्य तरिकाहरू

- तपाईंले खानु, पिउनु वा धुम्रपान गर्नु अघि आफ्नो हात र अनुहार धुनुहोस्।
- लीडको धुलो र धुवाँ भएको ठाउँमा खाने, पिउने वा धुम्रपान नगर्ने।
- बच्चाहरूलाई काम गर्ने र रूचिका ठाउँबाट टाढा राख्नुहोस्।
- नुहाउनुहोस् र कामबाट छुटिनु अघि वा घर आई पुग्ने बित्तिकै काममा लगाएको लुगा फेर्नुहोस्।
- काममा लगाएको लुगालाई अन्य लुगाहरूबाट अलग्गै धुनुहोस् र राख्नुहोस्।
- आफ्नो कार्यस्थलमा स्वास्थ्य र सुरक्षा प्रोटोकल पालना गर्नुहोस्।
- आफ्नो डाक्टरलाई रगत परीक्षण गर्न वा तपाईंको रोजगारदाताको लीडको मात्रा जाँचको कार्यक्रममा भाग लिने बारे भन्नुहोस्।



थप जानकारीको लागि:

नेब्रास्का स्वास्थ्य र मानव सेवा विभाग

व्यावसायिक स्वास्थ्य निगरानी कार्यक्रम

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

NEBRASKA
Good Life. Great Mission.
DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

संशोधित ८/२०२१। टेक्सास राज्य स्वास्थ्य सेवा विभाग, वयस्क रक्त लीड एपिडेमोलोजी र निगरानी कार्यक्रम बाट अनुकूलित गरिएको।