आफ्नो घरलाई नयाँ रूप दिँदा वा मर्मत गर्दा सम्भावित लेड सम्पर्कलाई कम गर्न:

- तपाई वा तपाईंको घरधनीले लेड सरक्षाको **लागि** EPA द्वारा प्रमाणित मर्मतकर्तालाई काममा लगाउनुपर्छ।
- EPA वेबसाइट *www.epa.gov/lead/protect-your-family-lead-your-home* मा जानुहोस् र "आफ्नो परिवारको सुरक्षा गर्नुहोस्" नामक पुस्तिका पढ्नुहोस्।

अतिरिक्त सिफारिसहरू यहाँ पाउन सकिन्छ: *www.epa.gov/lead* वा *www.cdc.gov/nceh/lead*

थप जानकारीका लागि**,**
आफ्नो पारिवारिक चिकित्सकलाई वा यहाँ सम्पर्क गर्नुहोस्:

एलिगेनी काउंटी स्वास्थ्य विभाग
(Allegheny County Health Department)
Housing and Community Environment Program
3190 Sassafras Way, Pittsburgh, PA
412-350-4046
www.achd.net/lead

412-687-ACHD (2243)
www.achd.net/lead

अन्य उपलब्ध स्रोतहरू:

एलिगेनी काउंटी आर्थिक विकास

एलिगेनी लेड सुरक्षित घर कार्यक्रमले लेड युक्त रङबाट परिवारहरूलाई सुरक्षित राख्न निःशुल्क घर मर्मत सेवा प्रदान गर्दछ।

योग्य हुनका लागि:

- उक्त परिवार एलिगेनी काउंटीका घर मालिक वा बहालवाला हुनुपर्दछ;
- उक्त परिवार सन् 1978 अघि बनेको घरमा बसेको हुनुपर्दछ;
- उक्त घरमा बस्ने वा नियमित रूपमा त्यहाँ जाने 6 वर्ष मुनिको बच्चा वा उक्त घरमा गर्भवती महिला हुनुपर्दछ; र
- उक्त परिवारले लागू हुने आम्दानी सीमा पूरा गर्नुपर्दछ।

यस कार्यक्रमले योग्य परिवारहरूलाई निम्न सेवाहरू निःशुल्क प्रदान गर्दछ:

- तपाईंको घरमा लेड युक्त रङको परीक्षण
- सबै लेड जोखिमहरूलाई सम्बोधन गर्न घरको मर्मत
- लेड सुरक्षा सम्बन्धी शिक्षा

तपाई योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भनी थाहा पाउन Action Housing लाई **412-227-5700** मा सम्पक गर्नुहोस् र आफ्नो नाम लेखाउनुहोस् । तपाईंले यो वेबसाइट पनि हेर्न सक्नुहुन्छ: *www.alleghenycounty.us/leadsafeprogram*

राष्ट्रिय लेड जानकारी केन्द्र **(National Lead Information Center, NLIC)** हटलाइनले लेड, लेड सम्बन्धी जोखिम र तिनीहरूको रोकथामको बारेमा सर्वसाधारण र व्यावसायिक व्यक्तिहरूलाई जानकारी प्रधान गर्दछ।

जानकारीका लागि **1-800-424-LEAD (5323)** मा सम्पक गर्नुहोस्।

001-LD-07/21

लेड

यो हाम्रो दैनिक जीवनमा सामान्य रूपमा पाइने एक न्यूरोटक्सिन हो।

- **धेरै स्रोतहरूबाट लेडको सम्पर्कमा आउन सकिन्छ: रङको धूलोमा समावेश लेड, रङका पाप्रा, दूषित माटो र पानी। श्रृंगारका सामान, रङ लगाइएका सेरामिक र केही देशमा बनेका चक्लेटहरू पनि लिड एक्सपोजरका स्रोतहरू हुन सक्छन्।**
- **यो विशेषतः बालबालिका र गर्भवती महिलाहरूका लागि हानिकारक हुन्छ। लामो समयसम्म कम डोजको सम्पर्कले तपाईंको बच्चाको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा असर गर्न सक्छ।**
- **लेडको सम्पर्कलाई रोकथाम गर्न सकिन्छ। तपाईंले आफ्नो घरलाई लेडबाट सुरक्षित बनाउन सक्नुहुन्छ।**

तपाईंको बच्चा **लेडको** सम्पर्कमा आएको छ वा छैन भनी परीक्षण गराउनुहोस्!

एलिगेनी काउंटीले करिब 9-12 महिनाका र फेरि करिब 24 महिना पुगेका सबै बालबालिकामा लेडको परीक्षण गराउन आवश्यक गरेको छ।

24 महिना पुग्नु अघि आफ्नो रगत परीक्षण नगराएका बालबालिकाले सम्भव भएसम्म छ वर्ष पुग्नु अघि वा किन्डरगार्टेनमा भर्ना हुनु अघि, यी दुई अवस्था मध्ये जुन छिटो आउँछ तब आफ्नो रगत परीक्षण गराउनुपर्छ।

मेरो बच्चाको परीक्षण कसरी गरिनेछ?

चिकित्सकले क्यापिलरी जाँच ("औंलामा घोचेर" रगतको नमूना लिने) वा भेनस जाँच (पाखुराबाट रगतको नमूना लिने) सिफारिस गर्नुहुनेछ।

परीक्षणका परिणामहरूको अर्थ के हो?

क्यापिलरी जाँच राम्रो परीक्षण हो तर यदि परिणाम 5µg/dL वा यो भन्दा माथी देखियो भने, परिणाम पुष्टि गर्न भेनस जाँच गर्नैपर्छ।

यदि तपाईंको बच्चाको रगतमा 5 µg/dL वा यो भन्दा बढी लिडको मात्रा देखियो भने, ACHD ले बच्चाको लेड सम्पर्कको स्रोत पत्ता लगाउन तपाईंको घरको परीक्षण तथा मूल्यांकन गर्न सक्छ।

थप जानकारीका लागि कृपया **Housing and Community Environment Program** लाई **412-350-4046** मा फोन गर्नुहोस्।

लेडको बारेमा सचेत हुन मलाई किन जरूरी छ?

- संयुक्त राज्य रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र (US Centers for Disease Control and Prevention, CDC) का अनुसार बालबालिकामा सुरक्षित रक्त लेड स्तर पहिचान गरिएको छैन।
- रगतमा रहेको सानो लेडको मात्राले पनि IQ, ध्यान दिने क्षमता, शैक्षिक उपलब्धि र आपराधिक व्यवहारमा असर पारेको देखिन्छ।
- बच्चाहरूले आफ्नो मुखमा जे पनि हाल्ने भएकाले विशेषत: साना बालबालिका बढी जोखिममा छन्।

मेरो बच्चालाई लेडको सम्पर्कमा आउनबाट म कसरी जोगाउन सक्छु?

यदि तपाईं सन् 1978 अघि बनेको घरमा बस्नुहुन्छ भने:

- आफ्नो बच्चालाई बिग्रेको, पाप्रा निस्किएको वा उक्किएको रङबाट टाढा राख्नुहोस्।
- घरमा हुने धूलोमा लेडका कणहरू हुन सक्छन्। पानी नछम्की धूलो टकटक्याउने र बडानाले यसलाई झनै फैलाउँछ।
- कम्तीमा हप्तामा एकपटक झ्यालका चौकोसहरू र भुईं जस्ता धूलो जम्मा हुने समतल सतहहरू र विशेषगरी बालबालिका खेल्ने वा समय बिताउने क्षेत्रहरूमा सफा गर्न भिजेको टालो वा पोछाको प्रयोग गर्नुहोस्।
- लगभग सबै पसलहरूमा पाइने HEPA फिल्टर भएको भ्याक्युम क्लिनरको प्रयोग गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको खेलौना र हातहरू नियमित रुपमा धोइदिनुहोस् र विशेषगरी खाना खानु पूर्व उनीहरूको हात धोइदिनुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई झ्यालको चौकोस वा अन्य रङ लगाइएका वा वार्निश गरिएका सतहहरूमा मुखले छुन नदिनुहोस्।

माटोबाट हुने सम्भावित लेड सम्पर्कलाई कम गर्न:

- घाँस रोप्नुहोस् वा खुला माटोलाई ढाक्नुहोस्।
- खुला माटो भएका क्षेत्रहरूबाट आफ्ना बालबालिकालाई टाढा राख्नुहोस्।

पानीबाट हुने सम्भावित लेड सम्पर्कलाई कम गर्न:

- तपाईंको पानीको मिटरमा लेडले बनेको पाइप जोडिएको छ कि भनी हेर्नुहोस्। तपाईंले बाहिरबाट पानीआउनेमुख्यपाइपमासिक्कालेकोरेरयसोगर्नसक्नुहुन्छ।यदियोचम्किलोरकडाछभने,योतामाहो। यदियोखरानी/चाँदीरङकोरनरमछभने,योलेडहुनसक्छ।तलकोलिंकमाथपजानकारीदिइएकोछ: ***https://apps.npr.org/find-lead-pipes-in-your-home/en/#intro***
- आफ्नो घरको पानीको जाँच गराउनुहोस्।
- विशेषत: बच्चाको फर्मुला र गर्भवती महिलाहरूका लागि NSF द्वारा प्रमाणित फिल्टर वा बोतलको पानीको प्रयोग गर्नुहोस्।
- पिउनका लागि वा खाना पकाउनका लागि चिसो पानी आउने धाराको पानी मात्र प्रयोग गर्नुहोस्। यदि तपाईंले केही घण्टादेखि धाराको प्रयोग गर्नुभएको छैन भने 2 वा 3 मिनेटसम्म पानी खोलेर छोड्नुहोस्।
- अतिरिक्त जानकारी र CDC निर्देशिका तलको लिंकमा पाउन सकिन्छ ***https://www.cdc.gov/nceh/lead/tips/water.htm*** ।
- जानकारीका लागि घर बासिन्दाहरूले आफ्नो पानी प्रणाली विभागलाई पनि सम्पर्क गर्न सक्छन्।

यदि तपाईंको काम वा रुचि लेडसँग सम्बन्धित छ भने लेडको सम्भावित सम्पर्कलाई कम गर्न:

- घर जानुभन्दा पहिले नुहाएर लुगा फेर्नुहोस्।
- काममा वा आफ्नो रुचिको क्रियाकलाप गर्दा लगाउने कपडालाई परिवारका अन्य सदस्यका कपडाहरूबाट अलग राखेर धुनुहोस्।