

હું મારા પરિવારને લેડ (સીસું)થી કેવી રીતે સુરક્ષિત કરી શકું?

લેડ આપણા પર્યાવરણ માટે કુદરતી છે. તેનો ઉપયોગ સેંકડો વર્ષોથી ઘણા ઉત્પાદનોમાં કરવામાં આવે છે. ખરાબ સમાચાર એ છે કે જો લેડ શરીરમાં પ્રવેશ કરે તો તે મનુષ્યો માટે જોખમી છે. તે શ્વાસમાં લઈ શકાય છે, ગળી શકાય છે અને ઘણાં વિવિધ સ્ત્રોતોમાંથી પી શકાય છે. ન્યૂ જર્સીમાં, બાળકો લેડ-આધારિત પેઇન્ટ દ્વારા લેડના સંપર્કમાં આવે તેવી શક્યતા છે, જે સમય જતાં સામાન્ય રીતે પેઇન્ટ ચિપ્સ અને ડસ્ટના સ્વરૂપમાં તૂટી જાય છે.

માનવ શરીરમાં લેડનું કોઈ સલામત સ્તર નથી.

તે ત્યાં ન હોવું જોઈએ. ખૂબ જ નીચા સ્તરે પણ, લેડ બાળકો અને પુખ્ત વયના લોકોને ગંભીર નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. પુખ્ત વયના લોકોની તુલનામાં બાળકોને લેડના નીચા સ્તરથી ગંભીર રોગ થવાની સંભાવના વધુ હોય છે. ન્યૂ જર્સી આદેશ આપે છે કે 6 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકોનું 1 અને 2 વર્ષની ઉંમરે અથવા 6 વર્ષની ઉંમર પહેલાં શક્ય તેટલી વહેલી તકે લેડ માટે પરીક્ષણ કરવામાં આવે. બાળકના સ્વાસ્થ્ય માટેના કેટલાક જોખમોમાં મગજ, કિડની અને નર્વસ સિસ્ટમને નુકસાન શામેલ હોઈ શકે છે. સારા સમાચાર એ છે કે તમારા પરિવારને લેડથી બચાવવા માટે તમે કેટલાક પગલાં લઈ શકો છો. બ્લડ લેડ ટેસ્ટ મેળવવા વિશે વધુ જાણવા માટે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા અથવા સ્થાનિક આરોગ્ય વિભાગ સાથે વાત કરો.

લેડ (સીસું) ઝેર નિવારણ વિશે વધુ માહિતી માટે:

[સ્થાનિક આરોગ્ય વિભાગની માહિતી શામેલ કરો]

New Jersey Poison Control Center
(NJPIES)
1-800-222-1222



NJHealth
New Jersey Department of Health

લેડ-ફ્રી રહો 3 પહેલાં બે વાર પરીક્ષણ કરો

લેડ વિશેની હકીકતો અને તમે તમારા પરિવારને કેવી રીતે સુરક્ષિત રાખી શકો છો તે જાણો.

લેડ શું છે?

લેડ એ નરમ ધાતુ હોવાથી સરળતાથી તૂટીને ઝીણી ધૂળમાં પરિણમે છે. નુકશાન થયેલ પેઇન્ટમાંથી લેડની ધૂળ એ ન્યુ જર્સીમાં બાળપણમાં લેડના ઝેરનું સૌથી સામાન્ય કારણ છે. તેને શ્વાસમાં લેવું અથવા ગળી જવું ખૂબ જ સરળ છે. જો તમારું ઘર 1978 પહેલાં બાંધવામાં આવ્યું હોય અને કોઈપણ પેઇન્ટ સપાટી પર છાલ કે તિરાડ હોય, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા અથવા સ્થાનિક આરોગ્ય વિભાગનો બ્લડ લેડ પરીક્ષણ માટે સંપર્ક કરો.



લેડ બીજે ક્યાં મળી શકે છે?

લેડ નીચેના દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશી શકે છે:

- લેડ ધરાવતી બિન-ખાદ્ય વસ્તુઓ ખાવી
- માછીમારી અને શિકારનો પુરવઠો
- ચળકતા માટીનાં વાસણો અને પીપ
- પ્લમ્બિંગમાં લેડ
- નાસ્તા
- કેટલીક આરોગ્ય/તબીબી સારવાર
- મસાલા

હું મારા પરિવારને કેવી રીતે સુરક્ષિત કરી શકું?

હાથ ધોવા એ હાથને જંતુઓ અને લેડથી સાફ રાખવા માટે મદદરૂપ છે.

ભીની સફાઈથી લેડ ત્યારે ફેલાય છે જ્યારે ઘરમાં સખત સપાટીઓને સાફ કરવા માટે ભીના કપડા અથવા મોપનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. સખત સપાટીઓ બારીની નીચેની પટ્ટી, એર વેન્ટ્સ (હવાઉજાસ માટેની નાની બારીઓ), દરવાજાની ફેમ્સ અને અન્ય હોઈ શકે છે.

HEPA- ફિલ્ટર પડદા, કાર્પેટ અને પલંગ જેવી નરમ સપાટીઓને સાફ કરતી વખતે વેક્યુમ કામમાં આવે છે. કૃપા કરીને વેક્યુમ બેગ અથવા ફિલ્ટર ધરની અંદર ખાલી ન કરો.

તંદુરસ્ત, સંતુલિત આહાર કે જે વિટામિન સી, આયર્ન અને કેલ્શિયમથી ભરપૂર છે તે લેડનો પ્રતિકાર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

સલામત શોખ અને કામ કરવાની ટેવની પ્રેક્ટિસ કરો. જો તમે અથવા તમારા ઘરમાંથી કોઈ, એવું કામ કરે છે અથવા એવો કોઈ શોખ છે જે તેમને લેડના જોખમો તરફ દોરી જાય છે, તો તે સામગ્રીને સુરક્ષિત રીતે સંભાળવાની રીતો વિશે તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.

જો તમને શંકા હોય કે તમારા ઘરમાં લેડ પેઇન્ટ અથવા પ્લમ્બિંગ હોઈ શકે છે, તો તમારા ઘરની વ્યાવસાયિક રીતે તપાસ કરાવો. 1978 પહેલાં બાંધવામાં આવેલા ઘરોમાં આ ખરેખર મહત્વનું છે.