

तपाईंको शिशुको रगतमा सिसाको जाँचको अर्थ के हो

रगतमा सिसाको जाँचले तपाईंलाई यो बताउँछ कि तपाईंको शिशुको रगतमा सिसाको मात्रा कति छ। सिसाले शिशुको वृद्धि, व्यवहार, अनि सिकने क्षमतालाई नोकसान पुऱ्याउन सक्छ। जाँचको परिणाममा मात्रा जति कम्ती आयो, त्यति नै राम्रो हो।

सिसाद्वारा विषाक्त हुने अधिकांश घटनाहरू त्यसबेला घट्छन् जब शिशुहरूले पुरानो सिसाको पेन्ट अर्थात् रङ्गलाई चाट्छन्, निल्छन् अथवा त्यसको धूलोमा श्वास फेर्छन्। 1978-भन्दा पहिले निर्मित अधिकांश घरहरूमा सिसा भएको रङ्ग लगाइएको हुन्छ, अनि प्रायः नै ती नयाँ रङ्गले ढाकिएका हुन्छन्। रङ्गको पाप्रो निस्किएको, त्यो चर्किएको, वा धस्किएको खण्डमा, पुरानो सिसायुक्त रङ्गको चोइटा र धूलोहरू भुइँहरू, झ्यालका देहलीहरू, अनि तपाईंको घरको चारैतिर फिँजिन सक्छन्। त्यसपछि सिसायुक्त रङ्गको धूलो शिशुहरूका हातहरू एवम् खेलौनाहरूमा लाग्न सक्छ, अनि फेरि उनीहरूको मुख भित्र पस्न सक्छ।

अधिकांश शिशुहरूको पुरानो रङ्ग, माटो, पानीको नल, वा अन्य स्रोतहरू मार्फत सिसासित सम्पर्क भएको हुन्छ। यसकारण डक्टरहरूले सबै शिशुहरूको 1 वर्षको उमेरमा अनि फेरि उनीहरू 2 वर्ष पुगेपछि रगतको जाँच गरेर सिसाको मात्रा हेर्नु न्यु योर्क राज्यले आवश्यक ठहर गरेको छ। छः वर्षसम्म उमेर भएका शिशुहरूको लागि, शिशुको स्वास्थ्यसम्बन्धी हरेक भिजिटमा, तपाईंको डक्टर अथवा नर्सले तपाईंको शिशुको सिसासित सम्पर्क हुनसक्ने सम्भावनाहरूको बारेमा सोध्नु आवश्यक छ। सिसाको सम्पर्कमा आएका शिशुहरूको जाँच गरिनुपर्छ।

औंलाको टुप्पोबाट निकालिएको रगतको जाँचमा प्रति डेसिलिटर 5 माइक्रोग्राम (5µg/dL) वा अधिकको परिणाम निस्कियो भने नसा (सामान्यतः पाखुराको)-बाट रगत निकालेर फेरि जाँच अर्थात् दोस्रो जाँच गर्नुपर्छ। यदि दोस्रो जाँचको परिणाम पनि 5 माइक्रोग्राम प्रति डेसिलिटर (5µg/dL) वा अधिक निस्कियो भने, तपाईंले निम्न चरणहरूको अनुसरण गर्नुपर्छ।

जाँचको परिणाम माइक्रोग्राम प्रति डेसिलिटर (µg/dL)-मा	आगामी चरणहरू
0-4	<ul style="list-style-type: none">तपाईंको शिशुको रगतमा सिसाको मात्रा अति नै कम्ती छ।साना शिशुहरूको सिसाको जाँचको सरदर परिणाम लगभग 1.4 माइक्रोग्राम प्रति डेसिलिटर (µg/dL) हो।
5-14	<ul style="list-style-type: none">तपाईंको शिशुको सिसाको स्तर माथि छ। 5 µg/dL वा अधिकको परिणामको लागि कार्यवाही गर्नु आवश्यक ठहरिन्छ।तपाईंको शिशुको आहार, वृद्धि अनि विकास, साथै सिसाका सम्भावित स्रोतहरूको बारेमा तपाईंका डक्टर वा नर्सले तपाईंसित कुराकानी गर्नेछन्।तपाईंको शिशुलाई रक्षा गर्ने तरिकाबारे तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य विभागले तपाईंसित कुराकानी गर्नेछ अनि सिसाका स्रोतहरूको पत्तो लगाउनमा तपाईंको मद्दत गर्नको लागि तपाईंको घरको भ्रमण गर्नेछ।तपाईंको शिशुको 1-देखि 3 महिनाहरूको अवधिमा पुनः जाँच गर्नुपर्नेछ।
15-44	<ul style="list-style-type: none">तपाईंको शिशुको सिसाको स्तर निकै माथि छ। तपाईं अनि तपाईंको डक्टरले चाँडै कार्यवाही गर्नुपर्नेछ।तपाईंको शिशुको आहार, वृद्धि अनि विकास, साथै सिसाका सम्भावित स्रोतहरूको बारेमा तपाईंका डक्टर वा नर्सले तपाईंसित कुराकानी गर्नेछन्।तपाईंको शिशुलाई रक्षा गर्ने तरिकाबारे तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य विभागले तपाईंसित कुराकानी गर्नेछ अनि सिसाका स्रोतहरूको पत्तो लगाउनमा तपाईंको मद्दत गर्नको लागि तपाईंको घरको भ्रमण गर्नेछ।1 महिना भित्र वा त्यसभन्दा चाँडो तपाईंको शिशुको पुनः जाँच गराउनुपर्नेछ जो रगतमा सिसाको मात्रा अनि तपाईंको डक्टरको मार्गदर्शनमाथि निर्भर गर्छ।
45 वा अधिक	<ul style="list-style-type: none">तपाईंको शिशुको लागि तुरन्तै चिकित्सकीय उपचारको खाँचो छ।तपाईंको डक्टर अथवा स्थानीय स्वास्थ्य विभागले जाँचको परिणाम पाउनेबित्तिकै तपाईंलाई यसबारे बताउनेछ।विशेष गरी, यदि तपाईंको घरमा सिसाको स्रोत छ भने, तपाईंको शिशु अस्पतालमा बस्नुपर्नेछ।स्थानीय स्वास्थ्य विभागले सिसाका स्रोतहरूको पत्तो लगाउनमा तपाईंको मद्दत गर्नको लागि तपाईंको घरको भ्रमण गर्नेछ।सिसाका स्रोतहरूलाई नहटाइन्जेल वा त्यसको समाधान नभइन्जेल तपाईंको शिशु वापस घरमा जानु हुँदैन।उपचार पश्चात् तपाईंको शिशुको पुनः जाँच गर्नु आवश्यक छ।

शिशुको नाउँ: _____ जाँचको परिणाम: _____ µg/dL तारीख: _____

यदि जाँचको परिणाम यहाँ लेखिएको छैन भने, यसको लागि तपाईंको डक्टर वा नर्सलाई भन्नुहोस्, त्यसलाई लेख्नुहोस्, अनि रेकर्डको लागि सुरक्षित राख्नुहोस्।

जाँचका सबै परिणामहरूको लागि, तपाईंको शिशुको सिसाको स्तरलाई बढ्नबाट रोक्न, अर्कोपट्टि दिइएका परामर्शहरूको अनुसरण गर्नुहोस्।

तपाईंको शिशुलाई सिसाबाट विषाक्त हुनुदेखि कसरी जोगाउनु

सिसायुक्त रङ्गको पाप्रो निस्कने समस्याको समाधान गर्नुहोस् तथा सुरक्षित ढङ्गमा घरको मरम्मत गर्नुहोस्।



- शिशुहरूलाई रङ्गको पाप्रो निकाल्ने काम वा यसका चोइटाहरूबाट टाढै राख्नुहोस्।
- 1978-भन्दा पहिले निर्मित घरको मरम्मत गर्नुअघि, सुरक्षित ढङ्गमा काम गर्ने अनि धूलोका स्तरहरूलाई कम्ती राख्ने तरिका जान्नको लागि तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य विभागसित सम्पर्क गर्नुहोस्।
- स्यान्ड पेपर लगाउने वा पाप्रो निकाल्ने जस्ता पुरानो रङ्गसित सम्बद्ध कामहरू हुने मरम्मत कार्यबाट शिशुहरू अनि गर्भवती महिलाहरू टाढै बस्नुपर्छ। भिजाएर सफाइ गर्ने तरिकाहरू तथा HEPA भेक्यूम (सुख्खा बढार्नु होइन)-को उपयोगद्वारा त्यो स्थललाई सफा नगरूजेल उनीहरू त्यहाँबाट टाढै बस्नुपर्छ।

हातहरू, खेलौनाहरू, बोटलहरू, झ्यालहरू, अनि भुइँहरूबाट धूलो हटाउनको लागि तिनीहरूलाई राम्ररी धुनुहोस्।



- खेल्न सकेपछि, खानाहरू खानभन्दा पहिले, अनि सुत्नभन्दा पहिले तपाईंका शिशुका हातहरू अनि अनुहार धोइदिनु होस्।
- खेलौनाहरू, खेल्नको लागि वस्तुहरू घुसारेर बनाइएका जनावरहरू, केटाकेटीको खेल्ने पुतली अनि बोटलहरूलाई प्रायः नै साबुन पानीले धुनुहोस्।
- भुइँहरू प्रायः नै पुछ्नुहोस् अनि झ्यालको देहली र पानी जाने स्थानहरूलाई सफा गर्न कागजको आर्द तौलियाको उपयोग गर्नुहोस्।

सर्तक रहनुहोस् अनि कपडाहरू, खेलौनाहरू, वा आभूषणहरूमा सिसा घरमा नल्याउनुहोस्।



- शिशुहरूका कतिपय आभूषण, खेलौनाहरू, साँचोहरू, अनि पुरानो फर्निचरमा सिसा हुन्छ। शिशुहरूको उत्पाद वापस गर्नको लागि सर्तक बस्न www.cpsc.gov/cpsclist.aspx मा साइन अप गर्नुहोस्।
- कतिपय कामहरू वा सौखहरूको कारण सिसासित सम्पर्क हुनसक्छ। यसमा सामेल छन्: रङ्ग लगाउनु, पानीको नलको काम, निर्माण, कार मरम्मत, बन्दुक आदि, रङ्गीन काँच, अनि माटाका भाँडाबर्तन। सिसाको धूलोलाई कम्ती पार्नको लागि, घर जानभन्दा पहिले, काम गर्दा लगाएका वस्त्रहरू फेर्नुहोस्; आफ्नो घर पुगेर ढोकामै जुत्ताहरू खोल्नुहोस्, काम वा सौखका कपडाहरूलाई अलग्गै धुनुहोस्; घर जानअघि हातहरू, अनुहारहरू र नढाकिएका शरीरको हिस्सालाई धुनुहोस्।

आफ्नो भोजन र पानीलाई सिसादेखि मुक्त राख्नुहोस्।



- केही घण्टाहरूदेखि बन्द छ भने, उपयोग गर्नअघि पानीको कल खोलेर एक मिन्टसम्म पानीलाई त्यसै जान दिनुहोस्। पुरानो नलसाजीले गर्दा सहर वा कुवाको पानीमा सिसा उपस्थित हुन सक्छ।
- पिउनु, खाना पकाउनु, अनि शिशुको आहार तयार पार्नको लागि केवल कलको चिसो पानीको उपयोग गर्नुहोस्। पानी उमालेर त्यसलाई सिसादेखि मुक्त गर्न सकिँदैन।
- टिन भएको मिश्र धातु, क्रिस्टल वा चर्किएका माटाका भाँडाकुँडामा खाना नपस्किनुहोस्।
- कुन भाँडाकुँडा, खाना, मर-मसला, मिठाई, सौन्दर्य प्रसाधन, अनि स्वास्थ्य उपचारका वस्तुहरूमा सिसा छन्, त्यसबारे जान्नको लागि तपाईंको स्वास्थ्य विभागसित सम्पर्क गर्नुहोस् वा तल दिइएको वेबसाइट हेर्नुहोस्।

क्याल्सियम, आइरन, अनि भिटामिन सी भएका खानेकुराहरू तयार पार्नुहोस्।



- यी खाद्यपदार्थहरूले तपाईंको शिशुको शरीरमा सिसालाई सञ्चय हुनबाट रोक्नमा मद्दत पुऱ्याउँछन्।
- क्याल्सियम भएका खाद्यपदार्थहरू: दूध, पनिर, दही, भटमास, अनि हरियो साग-सब्जी।
- आइरन भएका खाद्य पदार्थहरू: सिमी, बोसो नभएको मासु, पौष्टिक खाद्यान्न, अनि बदामको लेदो।
- भिटामिन सी भएका खाद्य पदार्थहरू: सुन्तला, अङ्गुर, गोलभेंडा, अनि हरियो क्याप्सिकम।

सिसाको बारेमा अधिक जानकारीको पत्तो लगाउनुहोस्।

www.health.ny.gov/lead

तपाईंको शिशुको स्वास्थ्य सेवा प्रदातासित कुराकानी गर्नुहोस्।

तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य विभागसित सम्पर्क गर्नुहोस्। उनीहरू यहाँ उपलब्ध छन् www.health.ny.gov/environmental/lead/exposure/childhood/program_contact_map.htm