गर्भवती?

तपाईंको गर्भको शिशुलाई सिसाबाट जोगाउने उपायहरू

आफ्नो डक्टरसित सिसा परीक्षणको बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् यदि...

- तपाईं आयात गरिएका मर-मसलाहरू अनि आयुर्वेदिक औषधीहरूको उपयोग गर्नुहुन्छ
- तपाईं कुनै बाह्य देशबाट युनाइटेड स्टेट्समा भर्खरै बसाइँ सर्नुभएको छ
- तपाईं अथवा तपाईंसित बसोबासो गर्ने कुनै व्यक्तिले सिसाको काम गर्छ
- तपाईंले 1978-पूर्वको घरको मरम्मती गर्नुभएको छ वा त्यसको पुनर्निमाण गर्नुभएको छ; पेन्ट अर्थात् रङ्गलाई खुर्कनुभएको छ र स्यान्ड पेपरले घस्नुभएको छ
- तपाईं यसबारे अवगत हुनुहुन्छ कि तपाईंको पिउने पानीमा सिसा छ
- तपाईंलाई धूलो, चक, माटोका भाँडाबर्तन, प्लस्टर, वा पेन्टका चोइटाहरू खाने इच्छा हुन्छ वा खानुहुन्छ
- तपाईंका लक्ष्यमा शूट गर्ने, माछा मार्ने बल्छी डुबाउनको लागि वजन वा बुलेटहरू साँचोमा ढाल्ने, रङ्गीन काँच वा माटोका भाँडाबर्तन बनाउने जस्ता सिसाको जोखिम भएका सौखहरू छन्
- तपाईं सिसाका खानीहरू, कच्चा धातु पगाल्ने कारखाना, ब्याट्री रिसाइकल गर्ने कारखाना वा सिसाको उपयोग गर्ने अन्य कारखानाहरूको नजिक बस्नुहुन्छ
- तपाईंको 5 माइक्रोग्राम प्रति डेसिलिटर वा त्यसभन्दा अधिक सिसाको स्तर भएको इतिहास छ

प्रश्नहरू?

health.ny.gov/Lead

NEW YORK STATE | Department of Health

#6682 (Nepali) 5/18

तपाईंले के जान्ने आवश्यकता छः

सिसा एक धातु हो जसले गर्भवती महिलाहरू अनि विकसित भइरहेका भ्रूणहरूलाई नोक्सान पुऱ्याउन सक्छ। यसले मगज, मिर्गौलाहरू, स्नायुहरू अनि शरीरका अन्य हिस्साहरूलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ। यसको कारणले गर्भपात हुनसक्छ, मृत शिशुको जन्म हुनसक्छ वा गर्भवती हुनमा कठिनाइ उत्पन्न हुन सक्छ। सिसाले शिशुहरूको व्यवहारमाथि प्रभाव पार्न सक्छ अनि उनीहरूको लागि केही सिक्न गाह्रो बनाउन सक्छ।

सिसा वर्षौंसम्म महिलाको शरीरमा रहन सक्छ, अनि त्यसपछि यो आमाबाट शिशुमा सर्न सक्छ।

उत्पादको एक अंशको रूपमा सिसाको उल्लेख गरिएको छैन भने पनि त्यो उत्पादमा सिसा हुन सक्छ।

कतिपय गर्भवती महिलाहरूको अखाद्य वस्तुहरू खाने इच्छा हुन्छ। यस्तो व्यवहारलाई पिका (pica) अर्थात् अप्राकृतिक कुरो जस्तै माटो आदि खाने इच्छा वा खाने काम भनिन्छ।

तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छः

यदि तपाईं गर्भवती हुनहुन्छ वा तपाईंले गर्भ धारण गर्ने योजना बनाइरहनु भएको छ भने, रक्त सिसा परीक्षण गर्नको लागि आफ्नो डक्टरलाई भन्नुहोस्।

यदि कुनै पनि समयमा तपाईंको रक्त सिसा परीक्षणको परिणाम 5 माइक्रोग्राम प्रति डेसिलिटर वा अधिक निस्किएको छ भने, अस्पताल छोड्नभन्दा पहिले तपाईंको नवजात शिशुको सिसा परीक्षण गराउनुपर्नेछ।

अखाद्य वा अप्राकृतिक वस्तुहरू खाने इच्छालाई रोक्नुहोस्। यी वस्तुहरूमा सिसा हुन सक्छः

चक

माटो वा धूलो

माटोका भाँडाबर्तन

मध्य पूर्व ल्याटिन अमेरिका, दक्षिण एशिया, अनि चीनबाट आयात गरिएका उत्पादहरूको उपयोग नगर्नुहोस् जसमा सिसा हुन सक्छः

बेसार लगायत, मर-मसालाहरू।

धेरै प्रकारका **क्यान्डि अर्थात् मिठाई।**

यिसाओगुवाङ्ग यओगुवा, होन्डन र थनाका लगायत, **त्वचामा लगाउने क्रीमहरू।**

कुहिल (जसलाई सुर्मा वा गाजल पनि भन्निछ) जस्ता **सौन्दर्य-प्रसाधनहरू।**

सिसाद्वारा टल्काइएका माटोका भाँडाबर्तनहरू।खाना पकाउन वा पस्किनको लागि उपयोग नगर्नुहोस्।

कृत्रिम आभूषण, सुन वा चाँदीको लेप लगाइएका गहनाहरू लगायत।

जडीबुटी अनि आयुर्वेदिक**औषधीहरू।**

चुनिएका तस्बिरहरू, The New York City Department of Health (न्यू योर्क सहर स्वास्थ्य विभाग)-को सौजन्यबाट