लिड विषाक्तता

New Hampshire
HEALTHY HOMES
& Lead Poisoning Prevention Program

लिड र गर्भावस्था

गर्भवती तथा स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूलाई लिडद्वारा विषाक्त हुनबाट बचाउनुहोस्

लिडले तपाईं र तपाईंको बच्चालाई हानि पुर्‍याउन सक्छ

लिडद्वारा विषाक्त हुँदाको लक्षणहरू सामान्य गर्भावस्थाका लक्षणहरू जस्तै हुन्छन्। गर्भावस्था दौरान लिडबाट बच्न विशेष ध्यान पुर्‍याउनुहोस्।

- समयमा नै प्रसवपूर्व स्याहार प्राप्त गर्नुहोस् र तपाईंका पूरक सामग्रीहरू र घरेलु औषधिहरूको बारेमा चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्।
- उक्किँदै गरेको रङ र मर्मत-सम्भारको कामबाट टाढा रहनुहोस्
- क्याल्सियम, आइरन र भिटामिन C को उच्च मात्रा भएको खानेकुरा खानुहोस्
- आफ्नो आहारमा क्याल्सियमको मात्रा कसरी थप्ने भनेर तपाईंको चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्
- आफ्नो हात बारम्बार धोइराख्नुहोस्
- प्रयोगपछि फाल्न मिल्ने टालोहरू र HEPA भ्याकुम प्रयोग गरेर तपाईंको घरको धूलो जमेको सतहहरूमा पोछा लगाउनुहोस् र सफा गर्नुहोस्
- लिडयुक्त उत्पादन र भाँडाकुँडाहरू प्रयोग नगर्नुहोस्
- लिडसँग काम गर्नुपर्ने खालका कार्य र रुचिहरूमा अधिक ध्यान पुर्‍याउनुहोस्
- गैर-खाद्य वस्तुहरू नखानुहोस् वा मुखमा नहाल्नुहोस् किनभने तिनीहरूमा लिड हुन सक्छ (उदाहरणको लागि, उक्केको रङको टुक्राहरू, धातुजन्य ताबीज)। यो बानीको बारेमा आफ्नो चिकित्सकसँग छलफल गर्नुहोस्

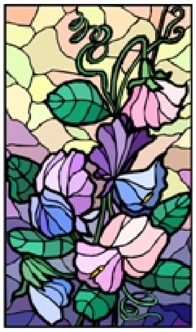
तपाईंको बच्चा र लिड

गर्भावस्था दौरान लिड तपाईंको बच्चामा फैलन सक्छ

व्यक्तिको रक्तप्रवाहमा लिडको अर्ध-जीवन 30 दिनको हुन्छ, यद्यपि, व्यक्तिको हड्डीमा लिड वर्षौंसम्म रहन सक्छ। महिलाहरू गर्भवती भएको बेला र/वा उनीहरूले स्तनपान गराउँदा, उनीहरूको शरीरमा भएको लिड उनीहरूको बच्चामा फैलन सक्छ, जुन लिड तपाईंको शरीरमा हालै देखि, वा महिनौं वा वर्षौं देखि समेत रहिरहेको हुन सक्छ।

तपाईं वरिपरिको वातावरणमा लिड

घर वा कार्यस्थलमा रहेका लिडका जोखिम तत्वहरूको बारेमा सचेत रहनुहोस्



- 1978 भन्दा पहिले बनेका घरहरूमा लिडयुक्त रङ लगाइएको हुन सक्छ
- मर्मत-सम्भार गर्दा लिडयुक्त धूलो उत्पन्न हुन सक्छ
- रङ्गीन शिशा बनाउनु, चित्रकला र माछा मार्नु जस्ता काम र रुचीहरूको कारणले तपाईं लिडको सम्पर्कमा आउन सक्नुहुन्छ
- आयात गरिएका कस्मेटिक, क्यान्डी, गहना, पदक र ताबीजहरूमा लिड हुन सक्छ
- अजारकन, बाला गोली, पे-लु-आह र बा-बउ-सान जस्ता घरेलु र प्राकृतिक औषधिहरूमा पनि लिड हुन सक्छ

आफू र आफ्नो बच्चालाई जोगाउनुहोस्

गर्भवती हुँदा र स्तनपान गराइरहेको बेला लिडबाट बच्नुहोस्

रगतमा लिड भएमा आमा र बच्चा दुवैमा स्वास्थ्य समस्याहरू पैदा हुन्छ

- तपाईं लिडको सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने, आफ्नो चिकित्सकलाई परीक्षण गराइपाउन अनुरोध गर्नुहोस्
- लिडको कारणले गर्दा गर्भवती महिलाहरूमा उच्च रक्तचाप हुन सक्छ
- लिडको सम्पर्कमा आएका महिलाहरूको गर्भपतन हुन सक्छ
- बच्चाहरू अपरिपक्व जन्मने जोखिम हुन्छ वा जन्मँदा उनीहरूको वजन कम हुन सक्छ
- आमाको गर्भमा हुँदा लिडको सम्पर्कमा आएका बालबालिकाहरूको IQ कम हुने र उनीहरूलाई सिक्नमा समस्या हुने जोखिम हुन्छ
- तपाईंको रगतमा लिडको उच्च मात्रा देखिएको छ भने, स्तनपानको बारेमा आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्