

10 तपाईंको बच्चालाई लीड वषािक्तताबाट सुरक्षति राख्ने तरकिाहरू

लीड वषािक्तताले बालबालकिामा न्यून IQ देखि लिएर व्यवहारात्मक समस्याहरू नमित्याउँदै लामो समयसम्म प्रभाव पार्न सक्छ, वशिषगरी सन् 1978 भन्दा पहिले बनेका घरहरूको पेन्ट, धूलो, माटो र पानीमा पाइने लीड (ससिा) को सम्पर्कमा आयो भने यस्तो हुन्छ । केही सामान्य चरणहरूले हामी सबैजनालाई पटिसबर्गमा लीडबाट मुक्त हुन मद्दत गर्न सक्छन् ।



1. पेन्ट (रङ्ग) को अनुरक्षण गर्ने

नयिमति रूपमा पेन्टमा चरिा परेको, चरुकोएको वा छोक्रा नसिकएको छ का नाई भनेर जाँचनुहोस्



6. सफा गर्ने

लीडयुक्त धूलो कम गर्नका लागि, साप्ताहकि रूपमा पानी र क्लीनरमा मप, स्पोज वा पेपर टावेल चोबेर भुईँ, झ्यालका फ्रेम र झ्यालका सलिहरू पुछ्नुहोस्



2. पेयपदार्थ

वशिषगरी पानी उमाल्ने सल्लाहको पालना गरेर पानीबाट लीड हटाउनका लागि NSF द्वारा प्रमाणति पानीको पचिर वा फकेट-माउन्ट फिल्टरको प्रयोग गर्नुहोस्



7. छोप्ने

झारपात नभएका माटो छोप्न र उच्च तहमा बगैँचा बेडहरूको प्रयोग गर्न सुनशिचति गर्नुहोस्



3. चसिो पानी प्रयोग गर्ने

पडिन र खाना पकाउनका लागि चसिो पानी प्रयोग गर्नुहोस्—कहलियै पना धाराको तातो पानी—वशिषगरी बेबी फर्मुला प्रयोग नगर्नुहोस्



8. सुरक्षति तरकिले खेल्ने

प्राचीन काठका खेलौना, सस्तो प्लास्टकि गहना र आयातति भाँडामा लीड हुन सक्छ



4. धुने

बच्चाहरूले खाना खानु अघि, वशिषगरी फोहोरमा खेलेपछा हातहरू धुन सुनशिचति गर्नुहोस्



9. परीक्षण गराउने

तपाईंका बालबालकिा, तपाईंको घर, तपाईंको पानी, तपाईंको माटो सबैमा लीड परीक्षण गर्नुपर्दछ



5. एक कदम अगाडि हिने

आफ्नो घरको प्रवेश द्वारमा ढोकामा राखनि म्याट प्रयोग गर्नुहोस् वा घरभतिर जुत्ता नलगाउनुहोस्



10. राम्ररी खाने

आइरन, क्यालसयिम र भटिमनि सी बढी भएका र फ्याट कम भएका खानाहरूले लीडको अवशोषण रोकथाम गर्नमा मद्दत गर्न सक्छन्

Get the Lead Out, Pittsburgh

थप कुराहरू जान्न, मद्दत प्राप्त गर्न वा कदम चालनका लागिहाँ जानुहोस्: Gettheleadoutpgh.org