



DEPARTMENT
OF HEALTH

टेक-होम लेड

आपके परिवार के लिए एक ऐसा जोखिम जिससे
बचा जा सकता है

टेक-होम लेड: बच्चों और वयस्कों के लिए एक खतरा

क्या आप जानते हैं कि आपका कार्य और आपके शौक आपके बच्चों और परिजनों को जोखिम में डाल सकते हैं? सीसे के आस-पास कार्य करना और सीसे को शामिल करने वाले शौक होना आपको और आपके परिवार को लेड पॉइज़निंग के जोखिम में डाल सकता है। सीसा साँस से या सीसे की धूल निगलने से शरीर में प्रवेश करता है। यह धूल आपके कपड़ों, जूतों, बालों, त्वचा और व्यक्तिगत चीज़ों पर चिपक सकती है और उन चीज़ों के साथ आकर आपके वाहन, कालीन, फ़र्शों और फ़र्निचर तक पहुँच सकती है। सीसे की धूल कई आम चीज़ों से भी चिपक सकती है, जैसे पानी की बोतलें, फोन, लंच बॉक्स और बैग। इसे टेक-होम लेड कहते हैं।

सीसे का संपर्क बच्चों और वयस्कों, दोनों के लिए एक खतरा है पर यह बच्चों को अधिक तीव्रता से प्रभावित करता है। अतिरिक्त सावधानियाँ नहीं बरतने से आप और आपका परिवार सीसे के संपर्क में आ सकते हैं।

टेक-होम लेड की रोकथाम

- खाने, पीने, धूम्रपान करने और अपने चेहरे या किसी अन्य को छूने से पहले अपने हाथ धोएँ।
- कार्यस्थल से निकलने से पहले शॉवर लें और कपड़े बदलकर साफ़ कपड़े पहनें।
- अपने नियमित कपड़ों को अपने कार्यस्थलीय कपड़ों से अलग रखें और अलग से धोएँ।
- अगर आपके कार्य या शौक में सीसा शामिल है तो नियमित रक्त परीक्षण करवाएँ

अधिक जोखिम वाले कार्य और शौक

- निर्माण, ध्वंस और पुनरोद्धार कार्य
- सीसे से टाँका लगाना, वेल्डिंग और सीसा गलाना
- मछली पकड़ने के काँटे और बैटरियों का निर्माण
- इलेक्ट्रॉनिक चीज़ों की रीसायक्लिंग और इमारतों की साफ़-सफ़ाई व रखरखाव
- मछलियाँ पकड़ना
- शिकार
- फ़ायरिंग रेंज में निशानेबाज़ी
- पुरानी चीज़ों और फ़र्निचर की दोबारा फ़िनिशिंग
- सिरेमिक की पॉटरी
- स्टेंड ग्लास निर्माण



रक्त में सीसे का स्तर घटाना

अगर आप या आपका परिवार सीसे के संपर्क में आए हैं, तो रक्त में सीसे का स्तर घटाने का सबसे अच्छा उपचार ढूँढने के लिए अपने चिकित्सक के साथ योजना बनाएँ, और कार्यस्थलीय संपर्क घटाने के बारे में अपने नियोक्ताओं से बात करें। अगर आपके पास सवाल हों, तो MN OSHA से संपर्क करें या अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट पर जाएँ।

घर पर सीसे के स्रोतों की सफ़ाई से रक्त में सीसे का स्तर घटाने में भी मदद मिलेगी। सीसे के स्रोतों की सफ़ाई के लिए अपने घरेलू वैक्यूम क्लीनर का इस्तेमाल कभी न करें क्योंकि वह सीसे के छोटे कण नहीं उठा सकता है और वह सीसे को हवा में उड़ाकर छितरा देगा। किसी हाई एफ़िशिएंसी पार्टिकुलेट एयर (HEPA) फ़िल्टर वाले वैक्यूम क्लीनर का इस्तेमाल करें या सीसा हटाने वाले पेशेवर से यह कार्य करवाएँ।

सीसे से संपर्क के स्वास्थ्य प्रभाव

सीसे से संपर्क के स्वास्थ्य प्रभाव इस प्रकार हो सकते हैं:

- बच्चों में सीखने के व्यवहार और स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएँ
- गर्भवती महिलाओं में गर्भपात, समय से पहले जन्म और मृत शिशु का जन्म
- विकसित होते भ्रूण में मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र का सामान्य से कम विकसित होना
- पुरुषों में नपुंसकता, यौनेच्छा में कमी, कम और असामान्य शुक्राणु

सीसे का कम या अधिक, कितना भी स्तर सुरक्षित नहीं है। सीसे से होने वाली क्षतियाँ स्थायी होती हैं। चिकित्सीय देखभाल प्राप्त करने से पहले संकेत और लक्षण दिखने का इंतज़ार न करें। सीसे के संपर्क में आए बच्चे अक्सर स्वस्थ दिखते हैं। आप या आपका परिवार सीसे के संपर्क में आए हैं या नहीं यह जानने का एकमात्र तरीका है रक्त में सीसे का परीक्षण।



पूरे दिन सावधान रहें

सीसे की धूल बहुत महीन होती है, वह नंगी आँखों से नहीं दिखती है। व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE) जैसे दस्ताने, सुरक्षा चश्मे, बाँडीसूट और फ़िट किया हुआ श्वसन यंत्र आदि पहनकर स्वयं की रक्षा करें। निम्नलिखित के द्वारा, ब्रेक के दौरान और कार्य के बाद सीसे की धूल का अपने वाहन तक पहुँचना न्यूनतम करें:

- व्यक्तिगत वस्तुओं को साफ़ और अपने कार्य परिवेश से दूर रखें
- अपने जूते बदलें और उन्हें कार्यस्थल पर छोड़ आएँ

MN OSHA से संपर्क करें

शिकायतें, जाँच, गंभीर चोटों या कार्य-संबंधी मौतों की सूचना देना, और शिक्षा

फ़ोन: 651-284-5050 या 877-470-6742

ईमेल: osha.compliance@state.mn.us

कर्मचारियों के लिए कार्यस्थलीय सुरक्षा परामर्श

फ़ोन: 651-284-5060 या 800-657-3776

ईमेल: osha.consultation@state.mn.us

