



**वयस्कों को
लेड पाँइज़निंग
के बारे में क्या पता
होना चाहिए**



लेड एक खतरनाक धातु है जो बच्चों और वयस्कों को नुकसान पहुँचा सकता है। लेड के संपर्क में आना निम्न का कारण बन सकता है:

- बच्चों में सीखने और व्यवहार संबंधी समस्याएं
- उच्च रक्तचाप
- दिमाग या गुर्दों को नुकसान
- प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं, जैसे शुक्राणुओं की असामान्य संख्या, इरेक्टाइल डिस्फ़ंक्शन (नामर्दी), बांझपन (बच्चों को जन्म देने में असमर्थता) और गर्भपात (गर्भावस्था का अंत)

लेड आपके शरीर में तब दाखिल हो सकता है जब आप लेड डस्ट या गंध को साँस के साथ अंदर लेते हैं, ऐसी सतहों या उत्पादों को छूने के बाद अपने हाथ मुँह में डालते हैं जिन पर लेड लगा या शामिल होता है, या ऐसे उत्पाद खाते हैं जिनमें लेड होता है।

लेड पॉइज़निंग से पीड़ित ज़्यादातर लोग न बीमार दिखते हैं न ही वैसा महसूस करते हैं। एक ब्लड लेड टेस्ट ही यह जानने का एकमात्र तरीका है कि आप लेड के संपर्क में आए हैं या नहीं।

लेड के स्रोत

कार्यस्थल उन वयस्क महिलाओं के लिए लेड के संपर्क में आने का सबसे सामान्य स्रोत है जो गर्भवती नहीं हैं। उच्च जोखिम वाले कामों और शौकों में शामिल हैं:

- लेड से दूषित जगहों की सफ़ाई करना
- इमारतों, पुलों या सुरगों का निर्माण या विध्वंस करना
- लेड युक्त धातु पर बिजली के उपकरण इस्तेमाल करना (उदाहरण के लिए, अब्रेसिव ब्लास्टिंग और टॉर्च कटिंग)
- लेड युक्त पेंट्स या उत्पादों को ड्राई-स्क्रैप, ड्राई-सैंड, सोल्डर, वेल्ड करना, या पिघलाना
- बैटरियों, इलेक्ट्रॉनिक्स या स्क्रेप मेटल को रीसाइकल करना
- 1978 से पहले बने घरों या इमारतों की मरम्मत करना
- ऑटोमोबाइल्स, नाव या इलेक्ट्रॉनिक्स की मरम्मत करना
- फर्नीचर सहित प्राचीन वस्तुओं को बहाल या उनकी मरम्मत करना
- लेड वाली गोलियों के साथ काम या उन्हें फ़ायर करना
- गोलियाँ या फिशिंग सिंकर्स बनाना
- लेड युक्त पेंट, पिगमेंट या ग्लेज़ का उपयोग करना
- रगीन काँच, मिट्टी के बर्तनों या गहनों के साथ काम करना
- लेड स्मेल्टिंग

यदि आप लेड के साथ या उसके आस-पास काम करते हैं, तो आपका लेड के संपर्क में आना कम करने के लिए आपके नियोक्ता को ये कदम उठाने चाहिए:

- लेड सुरक्षा प्रशिक्षण और व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण प्रदान करना, जैसे सुरक्षात्मक कपड़े, रस्पीरटर्स और फिट टेस्टिंग।
- लेड वाले कार्यक्षेत्रों को लेड रहित कार्यक्षेत्रों से अलग रखना, तथा खाने और कपड़े बदलने के लिए साफ़ जगह प्रदान करना।
- हाथ धोने के स्टेशन और शॉवर प्रदान करना।
- लेड डस्ट और गंध को कम करने के लिए एग्ज़हौस्ट वेंटिलेशन और अन्य उपकरणों का उपयोग करना।
- नियमित ब्लड लेड टेस्ट्स की पेशकश करना।

यदि आपको लगता है कि आप अपने कार्यस्थल पर लेड के संपर्क में आते हैं तो अपने नियोक्ता से बात करें। यदि आपका नियोक्ता समस्या का समाधान नहीं करता, तो 800-321-6742 पर व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य प्रशासन (Occupational Safety and Health Administration, OSHA) को फ़ोन करें और उन्हें अपने कार्यस्थल का निरीक्षण करने के लिए कहें, या [osha.gov/contactus](https://www.osha.gov/contactus) पर शिकायत दर्ज करें। OSHA आपके नियोक्ता को यह नहीं बताएगा कि किसने उनसे संपर्क किया था।



लेड के अन्य स्रोत उन वयस्क महिलाओं में अधिक सामान्य हैं जो गर्भवती हैं। इनमें शामिल हैं:

- कुछ पारंपरिक उपभोक्ता उत्पाद, जैसे स्वास्थ्य उपचार, खाद्य पदार्थ और मसाले, सौंदर्य प्रसाधन और धार्मिक पाउडर, कुकवेयर, और डिशवेयर
- गैर-खाद्य पदार्थ, जैसे चिकनी मिट्टी, सूखी मिट्टी, कुचले हुए मिट्टी के बर्तन और पेंट चिप्स, यदि आपके मुँह में डाले जाएं

बचने योग्य उत्पादों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, nyc.gov/hazardousproducts पर जाएं।



लेड से अपना और अपने परिवार का बचाव करें

काम या शौकिया चीज़ें करते हुए:

- कार्यस्थलों पर खाना, पीना या धूम्रपान न करे।
- खाने, पीने या धूम्रपान करने से पहले अपने हाथ और चेहरा धोएं।
- जब भी मुमकिन हो, ऐसे सामान का उपयोग करे जिसमें लेड न हो।
- सुरक्षात्मक कपड़े, और एक साफ़, ठीक से फिट होने वाला, एयर-प्योरिफ़ाई करने वाला-रस्पिरटर पहनें।

- सुरक्षित कार्यप्रणालियों और धूल को कम करने वाली पानी सहित सफ़ाई की विधियों का उपयोग कर।
- कभी भी पेंट को ड्राई-सैंड या ड्राई-स्केप न कर।
- घर जाने या अपनी गाड़ी में बैठने से पहले अपने काम के कपड़े और जूते बदलें। काम के कपड़ों को एक अलग बैग में रखें।
- कार्यस्थल से निकलने से पहले चीजों को धोएं और शॉवर लें।





लेड को अपने घर में लाने से बचने के लिए:

- खाने, पीने या धूम्रपान करने से पहले अपने हाथ धोएं।
- अपने घर में दाखिल होने से पहले अपने जूते उतार दें।
- लेड युक्त पारंपरिक उपभोक्ता उत्पादों को इस्तेमाल करने से बचें।
- गैर-खाद्य पदार्थों को कभी खाएं या चबाएं नहीं।
- यदि आपका या आपके घर में किसी व्यक्ति का कोई ऐसा काम या शौक है जिसमें लेड शामिल होता है तो काम के कपड़ों को अलग से धोएं।

यदि आपको लगता है कि आपको या आपके घर में किसी को लेड के संपर्क में आने का खतरा है तो ब्लड लेड टेस्ट के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से पूछें। प्रदाता को खोजने में सहायता के लिए, 311 पर कॉल करें।

अधिक जानकारी के लिए, nyc.gov/lead पर जाएं।