खुसी, स्वस्थ, लेड-मुक्त म

Gail C. Gettens र Knatalie Vetter द्वारा लेखिएको

Allison Valentine द्वारा चित्र तयार

हाम्रो परिवार ठूलो हुँदै छ,
हाम्रो बच्चा जन्मिदै छ ।
हामीलाई बढ्न र खेल्नका लागि
धेरै ठाउँ चाहिन्छ ।

आमाबुबा, तपाईंलाई थाहा छः

लेड एउटा यस्तो विष हो, जसले बच्चाको लगभग सबै भागलाई, विशेषगरी मस्तिष्कलाई हानी पुऱ्याउँछ ।

सामान्य कदमहरू चालेर तपाईंको बच्चालाई लेडबाट सुरक्षित राख्न सकिन्छ ।

ठूलो स्थान खोज्दै जाँदा,
हामीले पनि सिक्दै जान्छौं ।
यदि त्यहाँ लेड पेन्ट भएमा,
हामीलाई थाहा पाउन आवश्यक हुन्छ ।

आमाबुबा, तपाईंलाई थाहा छः

तपाईंले सन् १९७८ अघि बनाइएका घर खरिद गर्नु वा भाडामा लिनुअघि, तपाईंले कानूनअनुसार आफ्नो गृहमा आफ्नो परिवारलाई लेडबाट सुरक्षित राख्नुहोस् नामक पुस्तिका पाउनुपर्छ ।

सन् १९७८ अघि बनाइएका घरहरूमा लेड-आधारित पेन्ट र लेडको धुलो हुनसक्छ ।

कोठाहरूलाई न्यानो र उज्यालो
बनाउनुअघि,
हामी नवपर्वतन राम्ररी गर्न
लेडको जाँच गर्छौं ।

आमाबुबा, तपाईंलाई थाहा छः

तपाईंले घरलाई नवपर्वतन गर्न वा खरिद गर्ने निर्णय लिनुअघि,

इजाजतप्राप्त मुख्य निरीक्षकले लेड-आधारित पेन्टका लागि परीक्षण गर्नसक्छन् ।

नियमित गृह निरीक्षणले लेड-आधारित पेन्टका लागि परीक्षण समावेश गर्दैन ।

परीक्षण किटहरू प्रयोग गर्नाले,
स्वाब टिप रातोमा परिवर्तन हुन्छ ।
अब हामीलाई लेड कहाँ
छ भनी थाहा हुन्छ ।

आमाबुबा, तपाईंलाई थाहा छः

बच्चाका लागि विषालु हुन सक्ने लेडको धुलोको मात्रा एकदमै सानो हुन्छ, तपाईंले यसलाई हात, खेलौना, तला वा अन्य सतहहरूमा देख्न सक्नुहुन्न ।

तपाईंले हार्डवेयर पसलमा इपिए-मान्यता प्राप्त लेड परीक्षण किटहरू किन्न सक्नुहुन्छ ।

हाम्रो यात्रामा निस्कन तयारी गर्ने ।

रमाइलो हुनेछ !

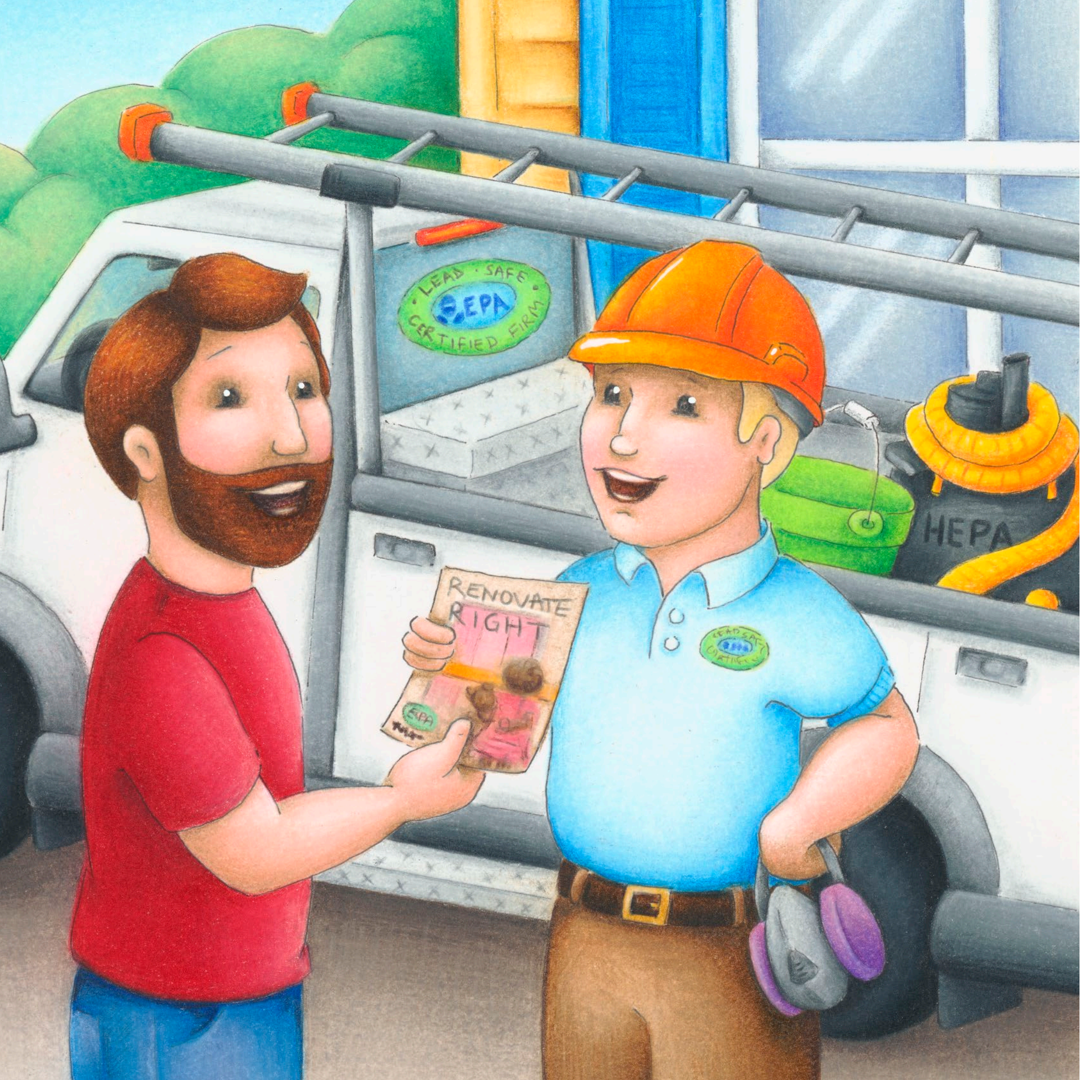
काम पूरा नहुँदासम्म

घरबाट टाढा रहने ।

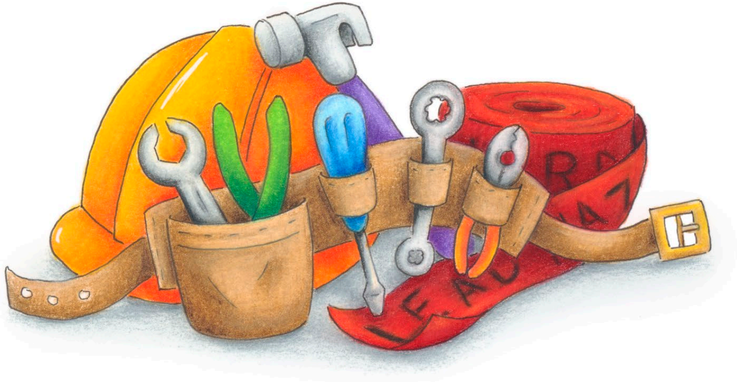
आमाबुबा, तपाईंलाई थाहा छः

बालबालिका र गर्भवती महिला लेड-सुरक्षित काम पूरा नहुँदासम्म र क्षेत्रलाई राम्रोसँग सरसफाइ नगरिँदासम्म घरबाट जानुपर्छ ।

लेड-आधारित पेन्टलाई हटाउने कामले खतरापूर्ण लेडको धुलो निकाल्छ ।



हाम्रो परिवार र कामदारहरू
दुवैको सुरक्षा गर्न पनि
लेड सुरक्षित काम गर्नु
महत्त्वपूर्ण छ अनि ।



आमाबुबा, तपाईंलाई थाहा छः

लेड-सुरक्षित काम गर्ने कणहरूमा प्रमाणित मर्मतकर्ताहरूलाई लेड जाँच गर्न र उचित नवपर्वतन पुस्तिका दिन पनि प्रशिक्षित गरिन्छ ।

लेड-सुरक्षित नूतनावस्था तालिम घरका मालिकहरूका लागि उपलब्ध छ ।

मैनबत्ती फुक्दा
हाम्रो परिवार नजिक हुने ।
"जन्मदिनको शुभकामना गित" गाएर
वर्ष उत्सव मनाउने

आमाबुबा, तपाईंलाई थाहा छः

सुखी र स्वस्थ देखिने बालबालिकाको शरीरहरूमा लेडको खतरापूर्ण स्तरहरू देखिन सक्छन् ।

बालबालिकाको लेड स्तरहरू एक वर्षको उमेरमा र फेरि दुई वर्षको उमेर जाँचेको हुनुपर्छ ।

एक र दुई वर्षको उमेरमा
चिकित्सककहाँ जाँदा,
एउटा लेड स्तर परीक्षण हुन्छ
जुन हामी गर्नेछौं ।

आमाबुबा, तपाईंलाई थाहा छः

तपाईंको बच्चाको लेड स्तरलाई सामान्य औंला च्वास्स घोचेर चिकित्सकको कार्यालयमा परीक्षण गर्न सकिन्छ ।

परीक्षणका नतिजाहरू तपाईं कार्यालयबाट घर फिर्नुभन्दा पहिले नै आइहाल्छ ।

बच्चाको टाउकोदेखि
खुट्टासम्म जाँच गर्दा,
हामी जानुभन्दा अगाडि
एउटा द्रूत लेड स्तर परीक्षण हुन्छ ।

आमाबुबा, तपाईंलाई थाहा छः

लेडका कणहरू हटाउनका लागि खाना खानु, सुत्नु र लेड स्तरको परीक्षण गर्नुअघि आफ्नो बच्चाका हातहरू साबुन र पानीले धुन महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

अल्कोहलका स्वाबहरू र ह्याण्ड स्यानिटाइजरले लेड हटाउँदैन ।

खेलौनाहरू खेलाउँदा
हामी सबै सँगै हाँसिन्छ,
हाम्रो घर खुशीको
आवाजले गुन्जिन्छ ।

आमाबुबा, तपाईंलाई थाहा छः

तपाईंको घर र वातावरणमा धेरै ठाँउहरू छन्, जहाँ पेन्ट, धुलो, माटो, खेलौनाहरू र पानीसहित लेड पाउन सकिन्छ ।

लेडलाई केही प्रकारहरूका जागिर र रूचिहरूबाट घर लिएर आउन सकिन्छ ।

वास्तवमै सहज र
सरल कदमहरू चाल्नाले
हामीलाई खुशी,
स्वस्थ र लेडबाट मुक्त राख्छ !

आमाबुबा, तपाईंलाई थाहा छः

बालबालिकाहरूका लागि; न्यून स्तरहरू उहाँहरूको स्वास्थ्य, मस्तिष्क विकास र वृद्धिका लागि खराब भएतापनि लेड सम्पर्कको कुनै सुरक्षित स्तर छैन ।

लेड विषाक्तता १०० प्रतिशत रोकथाम गर्न सकिने खालको छ ।

थप जान्नका लागि LeadFree.Me हेर्नुहोस्

न्यू ह्याम्सर च्याप्टर अफ अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्सद्वारा प्रदान गरिएको क्लिनिकल सहायता ।

NH स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभाग (NH DHHS) ले संयुक्त राज्य स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभाग (HHS), रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्रहरू (CDC) र संयुक्त राज्य वातावरणीय सुरक्षा निकाय (EPA)द्वारा अनुदान-प्रदान गरिएका सम्झौताहरूसँग यो पुस्तक विकास गरेको छ। यी सामग्रीहरू NH DHHS का हुन् र HHS, CDC वा EPA का आधिकारिक नीति वा दृष्टिकोणहरूलाई न त उनीहरूद्वारा गरिएको अनुमोदनलाई आवश्यक रूपमा प्रतिबिम्बित गर्छ।

यस पुस्तकमा प्रदान गरिएको जानकारी प्रस्तुत गरिएको समस्याहरूबारे हालको वैज्ञानिक तथा प्राविधिक बुझाइमा आधारित छ । दिइएको सुझावलाई पालना गर्नाले सबै परिस्थितिहरू वा लेडसँगको सम्पर्कद्वारा निम्तिन सक्ने सम्पूर्ण स्वास्थ्य खतराहरूमा पूरा संरक्षणलाई अनिवार्य रूपमा प्रदान गर्नेछैन ।

NH DIVISION OF Public Health Services
Department of Health and Human Services

Region 1: New England
PEHSU
Pediatric Environmental Health Specialty Unit

Distributed by
Cribs for Kids LLC.
TO ORDER BOOKS:

pint size productions

BOARD BOOKS MADE IN AMERICA

PINT SIZE PRODUCTIONS, LLC
Amherst, New York 14221 • Sanborn, NewYork 14132
Conforms to ASTM and CPSIA testing requirements.
Proudly manufactured in the USA.
PINTSIZEPRODUCTIONS.COM

प्रतिलिपि अधिकार 2021 NH DHHS CC BY–NC–ND 4.0
https://creativecommons.org/licenses/by–nc–nd/4.0/ अन्तर्गत इजाजतपत्र दिइएको