DEPARTMENT OF HEALTH

લીડના સામાન્ય સ્ત્રોતો

લીડ આજે પણ આપણા વિશ્વનો એક ભાગ છે. તે હવા, માટી, ધૂળ અને 1978 પહેલા બનેલા કેટલાક ઘરો અથવા ઇમારતોના રંગમાં જોવા મળે છે. લીડના સંપર્કમાં આવવાથી ગંભીર આરોગ્યની સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. સારા સમાચાર એ છે કે લીડથી થતા ઝેરને અટકાવી શકાય છે. આ ફેક્ટ સીટ ઘરમાં લીડના સામાન્ય સ્ત્રોતો અને તેમને કેવી રીતે ટાળવા તે સમજાવે છે.

લીડ-આધારિત રંગ અને લીડની ધૂળ

લીડની ધૂળ હાલમાં બાળકોનું લીડના સંપર્કમાં આવવાનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે. ઘરગથ્થુ ધૂળમાં તિરાડ, ચીપ કે પોપડાવાળો રંગ અને ટ્રેક થયેલી દૂષિત માટીમાં લીડ હોઈ શકે છે. ઘરના રિમોડેલિંગ, રિનોવેશન પ્રોજેક્ટ દરમિયાન અથવા જ્યારે લીડ-આધારિત રંગને સુરક્ષિત રીતે દૂર કરવામાં ન આવે ત્યારે પણ લીડની ધૂળ બની શકે છે. લીડ હવે નવા પેઇન્ટમાં નથી, પરંતુ તે હજુ પણ 1978 પહેલા બનેલા જૂના ઘરોમાં મળી શકે છે. લીડ ધરાવતી ધૂળની ખૂબ જ ઓછી માત્રા પણ બાળકના લોહીમાં લીડનું સ્તર વધારી શકે છે.

તમારા ઘરમાં લીડ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે તેવી ટીપ્સ

- નિયમિત સફાઈ કરીને તમારા ઘરને બને તેટલું ધૂળ-મુક્ત રાખો. તમારું ઘર સ્વચ્છ દેખાઈ શકે છે અને હજુ પણ તેમાં લીડ છે.
  - બારીઓ, સિલ્સ અને ફ્લોરને **સાફ કરવા માટે ઘરગથ્થુ ડીટરજન્ટ વડે બનાવેલ સફાઈ સોલ્યુશન અને વેટ વોશિંગ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરો** . કન્ટેનર પરના નિર્દેશો અનુસાર ડીટરજન્ટ મિક્સ કરો. બે અલગ-અલગ ડોલ અને નિકાલજોગ ચીંથરા અથવા કાગળના ટૂકડાનો ઉપયોગ કરો - એક ક્લિનિંગ સોલ્યુશન સાથે ધોવા માટેના પગલાં માટે અને બીજું સાફ પાણીથી ધોવા માટે.
  - બારીઓ વારંવાર ભીની ધૂઓ. ઉખડી ગયેલો રંગ અને ધૂળ બારીની અંદર અને નીચે ભેગા થઈ શકે છે.
  - રંગની ચિપ્સ અથવા લીડ ધૂળને સાફ કરવા માટે તમારા ઘરના વેક્યૂમનો ઉપયોગ કરશો નહીં. તેમાંનું ફિલ્ટર લીડના નાના ટુકડાને ઉપાડવા અને પકડી રાખવા માટે બનાવવામાં આવ્યું નથી. નિયમિત ઘરગથ્થુ વેક્યુમ હવામાં લીડની ધૂળ ફેલાવશે. પેઇન્ટ ચિપ્સ અને લીડ ડસ્ટને સાફ કરવા માટે HEPA પ્રમાણિત ફિલ્ટર્સ ધરાવતા વિશિષ્ટ વેક્યુમ શોધો.
- ખાવા, નિદ્રા અને સૂવાનો સમય પહેલાં તમારા બાળકના હાથ સાબુ અને પાણીથી ધોઈ લો.
- સાબુ અને પાણીથી બોટલ, ટીથિંગ રિંગ્સ અને રમકડાં ધોવા.
- બારીઓ લીડ ધરાવતી ધૂળનો સામાન્ય સ્ત્રોત છે, કારણ કે બારીઓ ખોલવા અને બંધ કરવાના ઘસારાને કારણે લીડ આધારિતરંગની થોડી માત્રા ઘસાઈને આવે છે. જૂના ઘરોમાં બાળકોને બારીની આજુબાજુના વિસ્તારમાં રમવા કે કંઈ ખાવા દેવું નહિ.
- પવન ચાલુ હોય તેવા દિવસોમાં બારીઓ બંધ રાખો જેથી લીડની દૂષિત માટી ઘરમાં પ્રવેશ ન કરે.

- લીડ-આધારિત પેઇન્ટને ચીપિંગ અથવા ઉખેડવાથી પેઇન્ટિંગ તેને સુરક્ષિત બનાવતું નથી! તમારે ફરીથી કલર કરતા પહેલા **સુરક્ષિત રીતે** લીડ-આધારિત પેઇન્ટને પ્રથમ ચીપીંગ અથવા દૂર કરવું આવશ્યક છે. સુરક્ષિત રીતે રિનોવેશન, સમારકામ અને પેઇન્ટિંગ કરવા માટેનાં પગલાં (https://www.epa.gov/sites/default/files/2013-11/documents/steps_0.pdf) તમારા ઘરનું રિનોવેશન કરતી વખતે ચિપ્ડ અથવા પીલિંગ પેઇન્ટને સુરક્ષિત રીતે કેવી રીતે દૂર કરવું અને સીસાનું જોખમ ઓછું કરવું તે શીખવા માટે વાંચો.
- જો તમે ભાડે લઈ રહ્યા હોવ, તો ત્યાં સ્થાનિક વટહુકમ હોઈ શકે છે જેમાં પેઇન્ટને સારી સ્થિતિમાં જાળવવાની જરૂર હોય છે. સ્થાનિક નિયમો વિશે જાણવા માટે તમારી નગરપાલિકા પર તપાસ કરો.

જમીન

ખાસ કરીને જૂના ઘરો, ઇમારતો અથવા વાડની નજીકના વિસ્તારોમાં જમીન લીડથી દૂષિત હોય શકે છે. મુખ્ય માર્ગો અથવા આંતરછેદોની નજીકની જમીનમાં પણ લીડવાળા ગેસોલિનના ભૂતકાળના ઉપયોગના પરિણામે, લીડ મળી શકે છે.

- તમારા બાળકને ખુલ્લી માટીવાળા વિસ્તારોમાં બહાર ખાવા દો નહીં, ગંદકી ખાવા દો નહીં અથવા ઘર કે શેરીની બાજુમાં જ્યાં ખુલ્લી જમીન હોય ત્યાં રમવા દો નહીં.
- ખુલ્લી જમીન (કોઈપણ જમીન કે જેને તમે જોઈ શકો છો) તેને ઘાસ, લીલા ઘાસ, ઝાડીઓ અથવા અન્ય પ્રકારના ટકાઉ જમીન આવરણ સાથે આવરિત કરો.
- તમારા ઘરના તમામ પ્રવેશદ્વાર પર ધોઈ શકાય તેવા પગલૂછણિયાં રાખો. આ પગલૂછણિયાંને અન્ય વસ્તુઓથી અલગથી ધોઈ લો અને વોશરનો ફરીથી ઉપયોગ કરતા પહેલા એકવાર ધોવા માટેની સાઇકલ ચલાવો.
- તમારા પગરખાં દરવાજાની બહાર ઉતારો જેથી માટી અને ધૂળ ઘરમાં પ્રવેશી ન જાય.

ખોરાક અને મસાલાઓ

કેટલાક મસાલા અને ખાદ્યપદાર્થોમાં લીડ હોવાની શક્યતા વધુ હોય છે. યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં વેચવામાં આવતા ખોરાકમાં લીડ ઉમેરવું કાયદેસર નથી, પરંતુ કેટલાક ખાદ્યપદાર્થો અને મસાલાઓમાં લીડ જોવા મળ્યું છે. જથ્થાબંધ ડબ્બાઓને બદલે વ્યક્તિગત કન્ટેનરમાં વેચાતા મસાલા ખરીદો. અન્ય દેશોમાંથી ખરીદાયેલા મસાલાને બદલે યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાંથી ખરીદાયેલા મસાલાનો ઉપયોગ કરો. અન્ય ખાદ્યપદાર્થો કરતાં સામાન્ય રીતે વધુ લીડ ધરાવતાં ખોરાક અને મસાલાઓમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- આયાતી કેન્ડી
- ધાણા
- હળદર
- મરચાંની ભૂકી
- કરી પાવડર
- સૂકવેલા જંતુઓ
- સાત મસાલાઓ
- લવિંગ
- વરિયાળીના બીજ
- આખા મરચાં

જ્યાં સુધી જમીનમાં વધુ માત્રામાં લીડ ન હોય ત્યાં સુધી છોડ સામાન્ય રીતે લીડને શોષતા નથી.

- ખાતા પહેલા ફળો અને શાકભાજીને ધોઈ લો જેથી ખોરાક પર ચોંટેલી કોઈપણ લીડની રજકણનેે સાફ કરી શકાય.
- લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજીના બહારના પાનને દૂર કરો.
- લીડથી મુક્ત હોય તેવા કાચ, સ્ટેનલેસ સ્ટીલ અથવા મજબુત પ્લાસ્ટિક અથવા સીરામિકમાં ખોરાકનો સંગ્રહ કરો. કેટલાંક એન્ટિક, હાથથી બનાવેલી અને આયાતી સિરામિક્સમાં ગ્લેઝમાં લીડ હોઈ શકે છે આવા સિરામિક્સ અથવા લીડ ક્રિસ્ટલનો ઉપયોગ ખોરાકના સંગ્રહ માટે કરશો નહીં.
- બગીચાઓ ઘર, ગેરેજ, વાડ અથવા ચિપિંગ પેઇન્ટથી ઢંકાયેલી અન્ય રચનાઓથી દૂર બનાવો.

પાણી

ઘરની પ્લમ્બિંગ સિસ્ટમમાંથી પસાર થવાને કારણે લીડ પીવાના પાણીમાં પ્રવેશી શકે છે. જો તમારા ઘર અથવા પાણીની સિસ્ટમમાં લીડ સોલ્ડર સાથે લીડ પાઇપ અથવા તાંબાની પાઇપ હોય તો તમારા પાણીમાં લીડનું સ્તર ઊંચું હોવાની શક્યતા વધુ છે. 1930 પહેલા મૂકવામાં આવેલા પ્લમ્બિંગમાં લીડ પાઈપો હોઈ શકે છે. 1986 પહેલા સ્થાપિત પ્લમ્બિંગમાં પાણી પુરવઠા પ્રણાલીમાં કોપર સાંધામાં લીડ આધારિત સોલ્ડર હોઈ શકે છે. પિત્તળના નળ અને બોલ વાલ્વમાં પણ લીડ હોઈ શકે છે.

તમારા પાણી (અથવા અન્ય મુખ્ય સ્રોત)માં લીડ છે કે કેમ તે જાણવાનો એકમાત્ર રસ્તો એ છે કે પ્રમાણિત લેબ દ્વારા તેનું પરીક્ષણ કરાવવું. મિનેસોટા ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ અધિકૃત લેબોરેટરી Minnesota Department of Health accredited laboratory (https://eldo.web.health.state.mn.us/public/accreditedlabs/labsearch.seam) નો સેમ્પલ કન્ટેનર મેળવવા અને સેમ્પલ કેવી રીતે સબમિટ કરવું તેની સૂચનાઓ માટે સંપર્ક કરો.

જો તમને લાગે કે તમારા પાણીમાં લીડ હોઈ શકે છે:

- ગરમ પાણીના નળમાંના પાણીથી રાંધશો, પીશો નહીં અથવા બાળકનું ફોર્મ્યુલા બનાવશો નહીં. ગરમ પાણીમાં ઠંડા પાણી કરતાં વધુ લીડ ઓગળે છે. જો તમને ગરમ પાણીની જરૂર હોય, તો નળ અથવા રેફ્રિજરેટરમાંથી ઠંડુ પાણી ગરમ કરો.
- રાંધવા કે પીવા માટે હંમેશા ઠંડા પાણીનો ઉપયોગ કરો. જો પાણીનો ઉપયોગ છ કે તેથી વધુ કલાકોથી ન થયો હોય, તો ઠંડા પાણીને થોડી મિનિટો અથવા તાપમાનમાં ફેરફાર ન થાય ત્યાં સુધી જવા દો.

પરંપરાગત અથવા સાંસ્કૃતિક દવા અને સૌંદર્ય પ્રસાધનો

કેટલીક પરંપરાગત અથવા સાંસ્કૃતિક દવાઓ અને સૌંદર્ય પ્રસાધનોમાં લીડ હોય છે અને તેનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ. તેઓ ઘણીવાર યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સની બહારથી ખરીદેલી વસ્તુઓમાં જોવા મળે છે. જો તમે નીચેનામાંથી કોઈ પણ ઉપચાર અથવા સૌંદર્ય પ્રસાધનો કે જેમાં લીડ હોય, તો કૃપા કરીને તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરો:

લીડના સામાન્ય સ્રોતો

- અલાર્કોન
- આલ્કોહલ
- અઝાર્કોન
- બાલી ગલી
- બિન્ત અલ ઝહાબ
- કોરા
- ગ્રેટા
- ફારુક
- ઘસાર્દ
- કોન્ડુ
- કોહ્લ
- લિગા
- લોઝીના
- પે-લૂ-લાહ
- સુરમા
- બેન્ટોનાઈટ માટી
- સિંદુર
- કુમકુમ
- ટિરો
- રસા સુત્રા
- કાલાબાશ
- થાનાકા
- પુજા પાઉડર
- રંગોલી વિભુતિ

લીડના અન્ય સ્રોત

લીડ એક્સપોઝર જે અન્ય દેશમાં થયું હતું

જે વ્યક્તિઓએ તાજેતરમાં અન્ય દેશમાંથી સ્થળાંતર કર્યું છે અથવા ત્યાં સમય વિતાવ્યો છે તેઓને તે દેશમાં પર્યાવરણીય નિયમો અને એક્સપોઝરના સ્રોતોના આધારે લીડના સંપર્કમાં આવવાનું વધુ જોખમ હોઈ શકે છે. કેટલાક દેશોમાં ખોરાક અને ઉત્પાદનોમાં લીડ અંગે અન્ય કરતા કડક નિયમો છે. લીડ પેઇન્ટ અને હજુ પણ કેટલાક દેશોમાં મંજૂરી છે; 2021ના અંતમાં કેટલાક દેશોમાં કાર માટે લીડ ગેસોલિનનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

કાર્ય અને શોખમાંથી લીડ એક્સપોઝર

પુખ્ત વયના લોકો અમુક નોકરીઓ અથવા શોખ દ્વારા લીડના સંપર્કમાં આવી શકે છે જ્યાં લીડનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જેમ કે બાંધકામ અથવા લીડ સ્મેલ્ટિંગ; રેડિયેટર અથવા ઓટો રિપેરની દુકાનો; રિસાયક્લિંગ બેટરી; પ્રાચીન વસ્તુઓને શુદ્ધ કરવી; શૂટિંગ રેન્જમાં કામ કરવું; અને દારૂગોળો અથવા ફિશિંગ સિંકર્સ બનાવવુ. લીડની ધૂળ તેમની કારમાં અથવા તેમના કપડાં, પગરખાં, ત્વચા અને વાળ દ્વારા ઘરે જઈ શકે છે અને તે બાળકો અને પરિવારના અન્ય સભ્યો સુધી પહોંચી શકે છે. આનેઘરે લીડ લઈ જવું (https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html) દ્વારા ઓળખવામાં આવે છે. જ્યાં લીડનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે ત્યાં નોકરી અથવા આવો શોખ ધરાવતા પુખ્ત વયના લોકોએ તેઓએ ઘરે આવતા જ પહેલા સ્નાન કરવું જોઈએ અને કપડાં અને જૂતા બદલવા જોઈએ. કામ પર પહેરવામાં આવતા કપડાં અન્ય કપડાંથી અલગ ધોવા જોઈએ. વોશરનો ફરીથી ઉપયોગ કરતા પહેલા એકવાર રિન્સ સાયકલ ચલાવવી જોઈએ.

પિકા વર્તન

પિકા ત્યારે થાય છે જ્યારે કોઈ પુખ્ત અથવા બાળક બિન-ખાદ્ય વસ્તુઓ જેમ કે માટી, ધૂળ અથવા હાઉસિંગ સામગ્રીના ટુકડા જેમ કે પેઇન્ટ ચિપ્સ, ડ્રાયવૉલ અથવા બેઝબોર્ડ્સ ચાવે છે અથવા તેનું સેવન કરે છે. જો પીકા વર્તણૂક ઓળખવામાં આવે છે, તો તે લીડ ધરાવતા પદાર્થોના સંપર્કમાં આવતા અટકાવવા માટે સંચાલિત થવું જોઈએ.

ખાસ તાવીજ, ઘરેણાં, ચાવીઓ, ફિશિંગ સિંકર્સ અને રમકડાં

લીડ ધરાવતી અન્ય વસ્તુઓ પણ હોય છે જે બાળકો તેમના મોંમાં મૂકી શકે છે. ઘણી વસ્તુઓ જેમાં સામાન્ય રીતે લીડ જોવા મળે છે તે મેટાલિક, સફેદ, તેજસ્વી પીળી અથવા લાલ હોય છે. આમાંની અમુક વસ્તુઓમાં સમાવેશ થાય છે:

- ઘરેણાં અને કપડાંના આભૂષણો
- ખાસ તાવીજ કે જે ધાર્મિક હેતુઓ, દુષ્ટતાથી બચવા, રક્ષણ કરવા અથવા સારા નસીબ લાવવા માટે પહેરવામાં આવે છે. તેમના અલગ-અલગ નામો હોઈ શકે છે, જેમ કે તાબીઝ અથવા તાવીઝ, અને જેને પરિવારો દ્વારા દાગીના તરીકે ગણવામાં આવતા નથી.
- કી-ચેઈન્સ અથવા ચાવીઓ
- ફિશિંગ સિંકર્સ
- ચોક
- આયાતી, એન્ટિક, પેઇન્ટેડ અથવા યાદ માટે રાખવામાં આવેલ બાળકોના રમકડાના બ્લોક્સ, સંગીતનાં સાધનો અને રમકડાં
- માટી અથવા પેઇન્ટેડ માટીકામ

MinnesotaDepartment of Health મિનેસોટા આરોગ્ય વિભાગ
Lead Program લીડ પ્રોગ્રામ
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4620
health.asbestos-lead@state.mn.us
www.health.state.mn.us

05/3/2022

Gujarati

અલગ ફોર્મેટમાં આ માહિતી મેળવવા માટે, કોલ કરો: 651 – 201 – 5000. રિસાયકલ કાગળ પર મુદ્રિત.