

घरको प्लम्बिङ र आफ्नो खाने पानीमा हुने सीसासम्बन्धी महत्वपूर्ण सूचना सीसाको संसर्ग कम गर्ने सहज उपायहरू

तपाईंले जान्नु पर्ने कुराहरू

पोर्टल्यान्डको पेय पानी स्रोतहरू सबै राज्य वा संघीय स्तरहरू पूरा गर्छन् वा बढी छन्। हामी भाग्यशाली छौं कि नेतृत्व हाम्रो स्रोत पानीमा मात्र कम हुन्छ। यद्यपि, घर नलसाजीको प्रकारको आधारमा, केहि घरहरूमा उच्च मात्रामा अग्लो हुन सक्छ।

तपाईंको खाने पानीमा हुने सीसासम्बन्धी महत्वपूर्ण सूचना

पोर्टल्यान्ड पानी ब्यूरोले केही घर/भवनहरूको खानेपानीमा बढी मात्रामा सीसा भएको कुरा पत्ता लगाएको छ । सीसाले विशेष गरी गर्भवती महिला तथा बालबालिकाहरूमा गम्भीर स्वास्थ्य समस्या सृजना गर्छ । आफ्नो खाने पानीमा सीसाको मात्रा घटाउन तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुरा थाह पाउन कृपया यो सूचना राम्ररी पढ्नुहोस् ।

सीसाले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावहरू

खानेपानी वा अन्य स्रोतबाट हाम्रो शरीरमा सीसा पसेमा गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू सृजना हुन्छन् । सीसाले मस्तिष्क र मृगौला खराब गर्नुका साथै शरीरका सबै भागमा अक्सिजन पुर्याउने रातो रक्त कोषिकाहरूको उत्पादनमा बाधा सृजना गर्न सक्छ । सीसाको संसर्गको जोखिम नाबालक, बालबालिका र गर्भवती महिलामा सबैभन्दा बढी हुन्छ । वैज्ञानिकहरूले मस्तिष्कमा सीसाले पार्ने प्रभावले बालबालिकाको IQ कम गर्छ भन्ने कुरा पत्ता लगाएका छन् । सीसाको थोरै मात्राले पनि स्वस्थ वयस्कभन्दा मृगौलाको समस्या र उच्च रक्तचाप भएका वयस्कहरूलाई बढी असर गर्छ । सीसा हड्डीमा भण्डारित हुन्छ र पछि हड्डीबाट बाहिर निस्किएर शरीरमा मिसिन्छ । गर्भावस्था दौरान, बच्चाले आमाको हड्डीबाट सीसा प्राप्त गर्छ र यसले सो बच्चाको दिमागी विकासलाई असर गर्न सक्छ ।

सीसाको स्रोतहरू

सामान्यतया सीसा हाम्रो वातावरणको विविध स्थानमा पाउन सकिन्छ । हाम्रो खाने पानीको स्रोतमा सीसा विरलै पाइने र हाम्रो खानेपानी प्रणालीमा सीसाको कुनै परिचित स्रोत नभेटिने भए पनि, केही घरमा सीसा पाउन सकिन्छ । पोर्टल्यान्डमा, सीसा भएको घरेलु प्लम्बिङको सामाग्री खिएर सीसा खानेपानीमा प्रवेश गर्ने गरेको पाइन्छ । यी सामाग्रीहरूमा तामाको पाइप जोड्न प्रयोग हुने सीसा भएको सोल्डर (जुन सामान्यतया सन 1970 देखि 1985 को बीचमा बनेका घरमा प्रयोग भएका थिए) र पीतलका भाग र टुटीहरू पर्छन् । यस्ता पाइपमा रातभरि वा घरबाट

काममा गएको बखत जस्तो लामो समय पानी पाइपमा बस्दा घरेलु प्लम्बिडको सीसा खानेपानीमा घोलिन्छ ।

पोर्टल्याण्डमा, सीसाको संसर्गका सबैभन्दा सामान्य श्रोतहरूमा सीसाबाट बन्ने रड, घरेलु धूलो र प्लम्बिड सामाग्री पर्छन् । खेलौना, कस्मेटिक र भाँडाकुँडा जस्ता अन्य घरेलु वस्तुमा पनि सीसा भेट्न सकिन्छ ।

खानेपानीबाट सीसाको संसर्ग कम गर्ने सरल उपायहरू:

1. **सीसालाई पखाल्न पानी बहाउनुहोस् ।** पानी धेरै बेरसम्म चलाइएको छैन भने पिउनु वा खाना पकाउनुअगाडि 30 सेकेन्डदेखि 2 मिनेटसम्म वा अलिक चिसो नहुन्जेलसम्म पानी बहाउनुहोस् ।
2. **खाना पकाउन र बच्चाको खानेकुरा तयार गर्न चिसो, स्वच्छ पानीको प्रयोग गर्नुहोस् ।** धाराबाट आउने तातो पानी पिउन वा खाना पकाउन प्रयोग नगर्नुहोस्; सीसा तातो पानीमा सजिलै घोलिन्छ । बच्चाको खानेकुरा बनाउन धाराबाट आउने तातोको पानी प्रयोग नगर्नुहोस् ।
3. **सीसा हटाउन पानी नउमाल्नुहोस् ।** पानी उमाल्दा सीसा हट्दैन ।
4. **फिल्टरको प्रयोग गर्नुहोस् ।** सो फिल्टरले सीसा घटाउँछ वा घटाउँदैन जाँच्नुहोस्- सबै फिल्टरहरूले सीसा घटाउँदैनन् । पानीको गुणस्तर कायम गर्न उत्पादकको निर्देशन अनुसार फिल्टर चलाउनुहोस् र बदल्नुहोस् । 800-NSF-8010 वा www.nsf.org मा NSF इन्टरनेशनल लाई सम्पर्क गरेर पानीको फिल्टरको मापदण्डको बारेमा जानकारी लिनुहोस् ।
5. **आफ्नो बच्चाको परीक्षण गरेर सीसा छ वा छैन पत्ता लगाउनुहोस् ।** आफ्नो बच्चामा सीसा छ वा छैन कसरी जाँच्ने भन्ने बारेमा आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नुहोस् वा **LeadLine** लाई टेलिफोन गर्नुहोस् । रगतको सीसाको मात्राको परीक्षण तपाईंको बच्चा सीसाको संसर्गमा आइरहेको छ वा छैन भन्ने कुरा जान्ने एक मात्र उपाय हो ।
6. **खानेपानी परीक्षण गरेर सीसा छ वा छैन पत्ता लगाउनुहोस् ।** **LeadLine** लाई www.leadline.org वा 503-988-4000 सम्पर्क गरेर कसरी पानीको **निःशुल्क** सीसा परीक्षण गराउन सकिन्छ थाह पाउनुहोस् ।

7. आफ्नो टुटीको एरेटर नियमित रूपले जाँच्नुहोस् । सोल्डर र घरेलु प्लम्बिङको सीसा तपाईंको धाराको टुटीको एरेटरमा रहेको हुन सक्छ । एक दुई महिनाको फरकमा एरेटरको सफा गर्नुले सीसालाई हटाएर तपाईंको सीसासँगको संसर्ग कम गर्छ ।
8. कम सीसा प्रयोग हुने उपकरणहरू खरिद गर्नुहोस् । 2014 सम्म आइ आइ पुग्दा, सबै पाइप, फिटिङ तथा फिक्सरहरूमा 0.25% भन्दा बढी सीसा हुनु नहुने नियम छ । नयाँ फिक्सर किन्दा ग्राहकहरूले सबैभन्दा कम सीसा भएका फिक्सरहरू खरिद गर्नुपर्छ ।

जनस्वास्थ्य सुरक्षा गर्ने

पोर्टल्याण्ड पानी ब्यूरो:

- पानीमा pH बढाएर प्लम्बिङको सीसाको खियाइलाई कम गर्छ । यो pH समायोजनले धाराको पानीमा सीसाको मात्रा आधा भन्दा कम पारेको छ । . नेतृत्वको स्तरलाई कम गर्न को लागी, पोर्टल्याण्डले प्रसोधन नियन्त्रण उपचार सुधार गर्ने प्रक्रिया शुरु गरेको छ। यी सुधारहरू 2022 को बसन्तभन्दा अगाडि लागू भइसकेका हुनेछन् ।
- खानेपानीको प्रणालीबाट सीसाको परिचित स्रोत हटाउँछ । 1998 सम्ममा सबै सीसा भएका जडान (पिगटेल) हटाइ सकिएका थिए ।
- ठूला,सीमान्तमिटर जसले प्रति-जोखिम आबादीमा पानी पुर्याउँछ। सबै प्रतिस्थापित मिटरहरू दश वर्षदेखि सीसा रहित भएका छन् ।

तपाईंको संसर्ग कम गर्ने स्रोतहरू

पिटर वाटरमा नेतृत्वको जोखिम कम गर्नका साथैलीडलिनकोमाध्यमबाट पोर्टल्याण्ड वाटर ब्यूरोनेतृत्व गर्ने जोखिमका सबै स्रोतहरूलाई कम गर्न कार्यक्रमहरू समर्थन गर्दछ:

- सीसाको विषाक्तता रोकथामसम्बन्धी कार्यशालाहरू
- योग्य घरहरूमा जोखिम कम गर्ने कार्यक्रमहरू
- बालबालिकाको रगतमा सीसाको मात्राको निःशुल्क परीक्षण
- आफ्ना ग्राहकहरूलाई पानीमा रहेको सीसाको मात्राको जाँच गर्ने निःशुल्क उपकरणहरू

लीडलाइन सम्पर्क गर्नुहोस् : www.leadline.org वा 503-988-4000।

थप जानकारीको लागि, 503-823-7525 मा हामीलाई कल, वा www.portlandoregon.gov/water मा हाम्रो वेबसाइट । तपाईंको घर / भवन र नेतृत्वको स्वास्थ्य प्रभावको वरिपरि नेतृत्वको जोखिम कम गर्न थप जानकारीको लागि, EPA वेबसाइटमा जानुहोस् www.epa.gov/lead वा तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।



घर, प्लम्बिड तथा खानेपानीमा रहेको शिशासम्बन्धी
महत्वपूर्ण सूचना
नेपाली

पोर्टल्याण्ड पानी ब्यूरो

1120 SW Fifth Avenue, Room 600
Portland, OR 97204

Amanda Fritz, आयुक्त

Michael Stuhr, P.E., निर्देशक

पोर्टल्याण्ड पानी ब्यूरो

Please contact us for translation or interpretation, or for accommodations for people with disabilities.

More Information · Más información · Дополнительная информация · Thêm thông tin ·
欲了解更多信息 · Mai multe informații · Macluumaad dheeri ah · Подробиці · Tichikin
Poraus · अधिक सूचना

www.portlandoregon.gov/water/leadbrochure

Portland पानी ब्यूरोको पानी लाइन: 503-823-7525

ग्राहक सेवा: 503-823-7770

TTY: 503-823-6868

ओरेगन रिले सेवाको प्रयोग गर्नुहोस्: 711