

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

तपाईंले जान्नु पर्ने कुराहरू

हालैको अनुगमनको परिणामहरूले खाने पानीमा सीसाको मात्रा तोकिएको मात्राभन्दा बढी भएको कुरा देखाएको छ ।

तपाईंको खाने पानीमा हुने सीसासम्बन्धी महत्वपूर्ण सूचना

पोर्टल्याण्ड 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 श्रोतबाट 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, बच्चाको आमाको हड्डीबाट सीसा प्राप्त गर्छ र यसले सो बच्चाको दिमागी विकासलाई असर गर्न सक्छ ।

सीसाको श्रोतहरू

सामान्यतया सीसा हाम्रो वातावरणको विविध स्थानमा पाउन सकिन्छ । हाम्रो खाने पानीको श्रोतमा सीसा विरलै पाइने र हाम्रो खानेपानी प्रणालीमा सीसाको कुनै परिचित श्रोत नभेटिने भए पनि, केही घरमा सीसा पाउन सकिन्छ । पोर्टल्याण्डमा, सीसा भएको घरेलु प्लम्बिङको सामग्री खिएर सीसा खानेपानीमा प्रवेश गर्ने गरेको पाइन्छ । यी सामग्रीहरूमा 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 प्लम्बिङको सीसा खानेपानीमा घोलिन्छ ।

पोर्टल्याण्डमा, सीसाको संसर्गका सबैभन्दा सामान्य श्रोतहरूमा सीसाबाट बन्ने रड, घरेलु धूलो र प्लम्बिङ सामग्री 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 उमाल्दैमा 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](http://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 मात्रा उपाय हो ।
6. खानेपानी परीक्षण गरेर सीसा छ वा छैन पत्ता लगाउनुहोस् । **LeadLine** लाई [www.leadline.org](http://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 ।

पोर्टल्याण्ड पानी ब्यूरो प्रत्येक वर्ष दुई पटक 100 भन्दा बढी घरको धाराको पानीमा सीसा वा तामा छ वा छैन भन्ने कुरा जाँच्छ । यी त्यस्ता घरहरू हुन् जसमा सीसाको सोल्डर भएको कुरा पुष्टि भएको र पानीमा अत्याधिक सीसा भएको भेटिएको छ । 2017 को शरदको परिणाम अनुसार प्रति बिलियन 17 भाग भेटिएको छ, जुन प्रति बिलियन 15 भागभन्दा बढी हुनु हुँदैन । उच्च जोखिम भएका 134 घर मध्ये अठार घरमा तोकिएको भन्दा बढी सीसा भेटिएको थियो । यो परिणामले पोर्टल्याण्ड पानी ब्यूरोलाई सर्वसाधारणलाई सो कुराको जानकारी दिन तथा सुधार गर्न बाध्य पारेको छ ।

### 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 । पोर्टल्याण्डले खियाइ नियन्त्रणलाई सुधार गर्ने अतिरिक्त प्रक्रिया थालेको छ । यी सुधारहरू 2022 को बसन्तभन्दा अगाडि लागू भइसकेका हुनेछन् ।
- खानेपानीको प्रणालीबाट सीसाको परिचित श्रोत हटाउँछ । 1998 सम्ममा सबै सीसा भएका जडान (पिगटेल) हटाइ सकिएका थिए ।
- जोखिममा रहेका जनसंख्यालाई पानी आपूर्ति गर्ने सीसाका भाग भएका ठूला मिटरहरू प्रतिस्थापित गर्छ । सबै प्रतिस्थापित मिटरहरू दश वर्षदेखि सीसा रहित भएका छन् ।

तपाईंको संसर्ग कम गर्ने श्रोतहरू



घर, प्लम्बिङ तथा खानेपानीमा रहेको शिशासम्बन्धी  
महत्वपूर्ण सूचना  
नेपाली

खानेपानीमा सीसाको संसर्ग कम गर्नुका अतिरिक्त, पोर्टल्याण्ड पानी ब्यूरोले सीसाका संसर्गका सबै श्रोतहरू कम गर्ने कार्यक्रमहरूलाई समर्थन गर्छ ।

- 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

अधिक जानकारीको लागि हामीलाई **503-823-7525** मा टेलिफोन गर्नुहोस् वा हाम्रो वेबसाइट **www.portlandoregon.gov/water** को भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईंको घर/भवन वरिपरिको सीसाको संसर्ग कम गर्ने र सीसाले गर्ने स्वास्थ्य सम्बन्धी असर सम्बन्धी अधिक जानकारीका लागि **LeadLine** लाई **503-988-4000** मा सम्पर्क गर्नुहोस्, यसको वेबसाइट **www.leadline.org** को भ्रमण गर्नुहोस्, EPA को वेबसाइट **www.epa.gov/lead** को भ्रमण गर्नुहोस् वा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

पोर्टल्याण्ड पानी ब्यूरो  
1120 SW Fifth Avenue, Room 600  
Portland, OR 97204

निक फिस, आयुक्त  
मिचेल स्टुहर, P.E., निर्देशक  
पोर्टल्याण्ड पानी ब्यूरो  
ग्राहक सेवा: 503-823-7770  
Portland पानी ब्यूरोको पानी लाइन: 503-823-7525

TTY: 503-823-6868

[www.portlandoregon.gov/water](http://www.portlandoregon.gov/water)

नगरका कार्यक्रम, सेवा तथा क्रियाकलापहरूमा समान अवसर प्रदान गर्न पोर्टल्याण्ड नगरले अनुवाद उपलब्ध गराउने, नीति/प्रक्रियाहरूको उचित संशोधन गर्ने र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि सहयोगी उपाय/सेवा/वैकल्पिक ढाँचा उपलब्ध गराउने काम गर्छ । सहयोग, अनुवाद र दोभाषे सेवा, गुनासो तथा अतिरिक्त सूचनाको लागि 503-823-7525 मा सम्पर्क गर्नुहोस्, नगर TTY 503-823-6868 को प्रयोग गर्नुहोस् वा निम्न ओरेगन रिले सेवाको प्रयोग गर्नुहोस्: 711 ।