

ಸೀಸದ ಬ್ಯಾಟರಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ರಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ

ನಾನು ಸೀಸದ ವಿಷದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರುವ ಸೀಸದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು ಇದಕ್ಕೆ ಬಿಎಲ್‌ಎಲ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸುಧಾರಣಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕೆ ಹೇಗೆ ?

ಫಿಲಿಷನ್ ಥೆರಪಿಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೀಸದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಶ ಬೆರೆತಿದ್ದಲ್ಲಿ ತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನ, ಇದು ಅತಿ ಭಾದಕವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರಬಹುದು.

ಸೀಸದ ವಿಷವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ?

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತವಾದ (ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೊಸರು, ಬೀಜ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಾಳು ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಯುಕ್ತ (ಮೊಟ್ಟೆ, ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಕೋಳಿ, ಮೀನು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಬೀನ್ಸ್,

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ :

www.okinternational.org

Dr. Vishal Babu G.N.

Email : info@okinternational.org

**NATIONAL REFERRAL CENTRE FOR LEAD
POISONING IN INDIA (NRCLPI)**



OCCUPATIONAL KNOWLEDGE INTERNATIONAL

ಆಕ್ಯುಪೇಷನಲ್ ನಾಲೆಡ್ಜ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್



ನ್ಯಾಷನಲ್ ರೆಫರಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಪಾರ್ ಲೆಡ್ ಪಾಯಿಸನಿಂಗ್ ಇನ್ ಇಂಡಿಯಾ
NATIONAL REFERRAL CENTRE FOR LEAD POISONING IN INDIA (NRCLPI)

ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಬಯೋಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿ ಮತ್ತು ಬಯೋಫಿಸಿಕ್ಸ್
ಸೆಂಟ್ ಜಾನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು, ಬೆಂಗಳೂರು - 560034
ದೂರವಾಣಿ : 080-22065058 ಪ್ಯಾಕ್ಸ್ : 080-25502341

ಸೀಸ ವಿಷಯಕ್ಕೆ :

ಸೀಸ ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ, ನರಮಂಡಲಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಬೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲದೆ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಾರಿ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಾವು ಸೀಸದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರಬಹುದು. ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಸವು (ಸೀಸದ ಕಣಗಳು) ಗಾಳಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಉಡುಪುಗಳು ಮತ್ತು ನಾವು ಧರಿಸಿರುವ ಶೂಷ್ ಅಥವಾ ಚಪ್ಪಲಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು. ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ ಎಂದರೆ ನಾವು ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಸೀಸದ ವಿಷದಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಕಸುಬಿನಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳು :

- ಬ್ಯಾಟರಿ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುವವರು, ಮರು ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಬ್ಯಾಟರಿಯನ್ನು ಅವಶ್ಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸುವರು.
- ಹಿತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಕಂಚು ಕುಲುಮೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರತರಾಗಿರುವವರು.
- ರೆಡಿಯೋಟರ್ ಮತ್ತು ವಾಹನಗಳ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುವವರು
- ಕಟ್ಟಡಗಳ ಕಟ್ಟುವ ಹಾಗೂ ಒಡೆಯುವ ಕೆಲಸಗಾರರು (ಬಣ್ಣ ಬಳಿಯುವವರು, ಕೊಳಾಯಿ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುವವರು)
- ವಿದ್ಯುತ್ ಕೇಬಲ್ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವವರು
- ಪಿಂಗಾಣಿ ಮತ್ತು ಒಡವೆ, ಆಭರಣಗಳ ತಯಾರಿಸುವವರು
- ಬಣ್ಣಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು

ಸೀಸದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು :

- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ :** ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಕಿವುಡತನ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನ ಅತಿ ಚುರುಕುತನ, ಉದ್ದೇಗ ಮತ್ತು ಮುಂಗೋಷ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯ ತೊಡಕುಗಳು
- ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ :** ಸಂತಾನ ಹರಣ ಮತ್ತು ಅರಾಮಿತನ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅನೀಮಿಯಾ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ತಲೆಭಾವು, ಮೂರ್ಛರೋಗ
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ :** ಮಕ್ಕಳ ಅಕಾಲ ಜನನ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳ ಜನನ ಗರ್ಭಪಾತ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟಿಸಾವಿನ ಮಗು

ಸೀಸದ ಬಾಧೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗದಂತೆ ನೀವೇನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ಸೀಸದ ಕಣಗಳು ಧೂಳಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿ ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳುಗಳ ಸೀಸ ಮಿಶ್ರಿತ ಧೂಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬ್ಯಾಟರಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಕೆಲಸಗಾರರು ಸೀಸವನ್ನು ಮರುಬಳಕೆಗಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿದಾಗ ವಿಷಭರಿತ ಸೀಸದ ಅನಿಲ ಅವರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸೀಸದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸೀಸದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೊಂದಬಹುದು.

- 1) ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ : ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದಂತಹ ವ್ಯಾಕೂಂ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೀಸದ ಅನಿಲ/ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಒರೆಸಿ ಸೀಸದ ಕಣ ಗಾಳಿಗೆ ಹಾರದಂತೆ ಜಾಗೃತ ವಹಿಸುವುದು.
- 2) ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಪಾಲನೆ : ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು, ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ಶುದ್ಧಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಂಡು ತಿಂಡಿ, ಊಟಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಶವರ್ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- 3) ರಕ್ಷಣಾ ಸುರಕ್ಷ ಉಡುಪುಗಳು : ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಸಾದ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಆ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗದೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಿಗೆ ಧರಿಸುವ ಬೂಟನ್ನು ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಾರ್ಖಾನೆ ಬಿಡುವ ಮುನ್ನ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೆಲಸದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ.
- 4) ಉಸಿರಾಟದ ರಕ್ಷಣೆ : ಸೀಸದ ಕಣಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸೇರದಂತೆ ತಡೆಯಬಲ್ಲ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು.
- 5) ಸೀಸದ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಅತಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಭರವಸೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ :

- ಸೀಸ ತಯಾರಿಕೆ ಯಂತ್ರವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಸೀಸದ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸಿ. ಸೀಸದ ಪರಿಣಾಮ ಅವರ ಮೇಲೆ ಬೀರದಂತೆ ಜಾಗೃತ ವಹಿಸುವುದು.
- ಸೀಸದ ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯದಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.
- ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸೀಸದ ಕಣಭರಿತ ಗಾಳಿ ಸೇರದಂತೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು.



ಮುಖ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟು ಉಡುಪು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ತೊಳೆಯಬೇಕು.



ಇಂಥ ಮುಖಕ್ಕೆ ಫಲನುಮಾದದ ಉಪಕರಣ