



Raadinta Sunta Rasaasta ee Guriga Ilaha Guud ee Sunta Rasaasta Laga Helayo

Sunta Rasaasata waa qeyb aduunkeena maanta ka mid ah. Waxaa laga helay hawada, carada madow, busta iyo guryaha qaar renjiga la mariyo iyo dhismooyaalka la dhisay 1978dii ka hor. Waxaa la soo ogaaday sunta rasaasta in dhibaatooyin badan u gaysanayso caafimaadka. Sunta rasaasta kuma noqonin weligeeda jirkkaaga qeyb caadi ah. Wararka wanaagsan waxa weye in sunta rasaasta laga hortagi karo. Warqaddaan waxay kuu faah-faahinaysaa ilaha guud ee sunta rasaasta ee laga helayo guriga, iyo sidii aad ugu fogaan lahayd

Busta Sunta Rasaasta

Busta guriga qoyska degan yahay waxay ka mid tahay meesha caruurta yar-yar ay ka qaadaan sunta rasaasta. Busta waxay ka koobnaan kartaa sunta rasaasta ku jirta gudaha renji xumaaday, ama waxa raadka lugta soo qaada oo leh sunta rasaasta. Busta sunta rasaasta waxay ka abuurmi kartaa dib u-hagaajinta ama dib u-dhisida mashaariicda, ama marka renjiga- sunta rasaasta leh aan loo qaadin dibadda hab nabadgeliyo ah. Gurigaaga wuxuu u ekaan karaa nadiif isaga oo sunta rasaastana uu gudaha ku leh. Ilmaha way ku neefsan karaan ama cuni karaan boodhakan.

- Si suura-gal ah ugu dhig gurigaaga mid aan bus-lahayn. Godadka dariishadaha wax qoyaan ah ku dhaq, xakabadaha daaqadda iyo sagxada dhulka ku nadiifi saabuunta loogu talagalay nadiifinta guriga. Iskugu qas saabuunta loogu talagalay nadiifinta guriga sida ku qoran tusaalooyinka qasaca saabuunta ku jirto. Waa in aad hubisaa in aad isticmaashid laba baaldi oo kala gooni ah - hal baaldi u isticmaal saabuunta nadiifinta, iyo hal baaldina u isticmaal nadiifinta biyo raacinta. Waxa aad isticmaasha calal loogu talagalay in la tuuro ama warqadaha lagu tir-tirto hal qeyb oo wax lagu dhaqo hal qeybna biyo raacinta.
- Gacmaha caruurtaada ku dhaq saabuun iyo biyo ka hor inta aynan wax cunin, hurdo gaaban iyo waqtiga hurdada.
- Ku dhaq saabuun iyo biyo qarshadaha, caaga yar oo biyo ku jira oo caruurta qa-qaniinta marka ay ilkuhu u soo baxayaan iyo qalabka caruurta ay ku cayaaraan.
- Ha u ogolaanin caruurta in ay ku cayaaraan ama ay wax ku cunaan agagaarka daaqada guryaha aadka u gaboobay.
- Dadka waa-weyn ee ka shaqeeya shaqooyinka la xiriira isticmaalka sunta rasaasta waa in ay soo qubeystaan ayna iska soo bedelaan dharka iyo kabaha ka hor inta aysan imaanin guriga. Arintan waxaa ku jira renjilayaasha, shaqaalaha dib u-habeynta, ama shaqaalaha ka shaqeeya, ama sameeya batriga, shaqaalaha ka shaqeeya taangiga biyaha gaariga qaboojiya lagu shubo iyo kuwa ka shaqeeya garaashka lagu sameeyo qolofa kore ee baabuurta.
- Dharka lagu gashaday goobta shaqada waa in aan lala dhaqin dharka kale. Ugu nadiifi dharka shaqada si gooni ah dharka kale. Ka shaqeysii hal mar wareega biyo raacinta ka hor inta aadan mar kale isticmaalin.
- Daaqadaha ha xirnaadaan maalmaha dabeesha jirto si ciida sunta rasaasta taabatay aynu u soo gelin guriga.

Sunta rasaasta-Ka timaada Renjiga

Cunida jajabka, gabalada iyo qolofa leh sunta rasaasta ee renjiga waxa kaloo weye meesha ay ilmahaaga yar uu ka helayo sunta rasaata. Renjiga leh sunta rasaasta waxaa loo isticmaalay gudaha iyo dibada guriyaha la dhisay 1978dii ka hor.

- Waxa aad ogaataa renjiga-sunta rasaasta leh in loo isticmaali jiray sameynta sariirta caruurta, kuraasta dhaadheer ee caruurta yar-yar loogu tala-galay, daaqadaha, alwaaxa guryaha geesahooda ku dhegan, derbiyada, albaabada, deyrka alwaaxa ka sameysan iyo saqafka guriga.
- Ha u daynin caruurtaada in ay cunaan ama calaliyaan wax kasta oo aad u malaysid in uu ka koobnaan karo renjiga-sunta rasaasta leh. Ka fiiri calaamado ilkood alwaaxa ku wareegsan geesaha gurigaaga.
- Waxa aad hubisaa in aad qoyaan ku dhaqidid, badanaaba daaqdaha sida kor ku faah-faahsan Renjiga foq-foqa iyo busta waxay ku sameysma karaan gudaha iyo qeybta hoose ee nawaaxiga daaqada.
- Ha ku isticmaalin faakuum gurigaaga in aad ku nadiifisid gabalada renjiga ama busta sunta rasaasta leh. Qashir reebaha faakuumka lagu nadiifiyo gurigaaga uma sameysno in lagu qaado ama lagu celiyo gabalada yar-yar ee sunta rasaasta. Istickmaalka faakuumka nadiifinta caadiga ah wuxuu hawada ku faafinaya busta sunta rasaasta.
- Ma sameyneyso nabadgeliyo in la dul renjiyeyoe meelaha jajaban ama dil-dilaacan! Marka hore waa in si nabadgeliyo ah ugu dhaqaajisid gabalada ama qolofa renjiga-sunta rasaasta leh ka hor inta la renjiyeynin.

Carada Madow ee dhulka

Ciida waxay lahaan kartaa sunta rasaasta ee ka timaada waxa ka soo xumaaday, dusha kore renjiga guriga, dhismo, ama deydadka. Sababta oo ah in sunta rasaasta oo horay looga helay shidaalka la isticmaalay, aya asunta rasaasta laga heli karaa ciida u dhow wadooyinka waa-weyn ama is-goosyada nawaaxiga magaaloooyinka waa-weyn. Meelahaan midkoodna ma aha meel nabadgeliyo ugu cayaari karaan caruurta.

- Ha u daynin caruurtaada in ay wax ku cunaan dibada ee nawaaxiga ciida aan waxba ku abuurayn, in ay cunaan wasakhda, ama ku cayaaraan auriga dibaddiisa ama wadada leh ciid aan waxba ku abuurayn.
- Ciida ku dabool (ciid kasta oo aad arki kartid) caws, alaxaaw yar-yar ee lagu shubo dhulka, kayn yar, ama nooc kasta oo cimri-dheer ee lagu daboolo ciida
- Rogaga la dhaqi karo dhig meel kasta oo laga soo galayo gurigaaga. Rogagaan si gooni ah ugu dhaq alaabada kale. Ka shaqeysii biyo raaciyaha wareega hal mar ka hor inta aadan isticmaalin mashiinka waxa lagu dhaqo mar labaad.
- Kabahaaga iskaga soo saar albaabka si aan ciida iyo busta u soo galin gudaha guriga.

Cunto

Badanaaba dhirta ma dhuuqdo sunta rasaasta ilaa-iyo-intii ciida ay ku jiraan tiro badan oo sunta rasaasta ah.

- Dhaq furutada iyo khudaarta ka hor inta aadan cunin si aad ugu nadiifisid wax kasta oo la xiriira busta sunta rasaasta taa soo cuntada korkeeda gaartay. Ha ku keydinin cabitaanka ama cunta qasac furan. Cuntada waxa aad ku keydisaa waxa ka sameysan qarsho, bir aan daxlaysan ama caag xoog badan.
- Ka qaat caleenta kore ee khodaarta cagaaran.
- Ka fogeey dhirta beeraha in lagu abuurto guriga, garaashka, deydka, ama qaabka wareega ee la xiriira meelaha leh gabalada renjiga.

Biyo

Heerarka sunta rasaasta ee biyahaaga waxaa loo maleeya in uu noqdo mid heer sare ah haddii uu gurigaaga

Ama nidaamka biyaha uu leeyahay tuubooyin leh sunta rasaasta ama tuubooyinka maarta ah ee lugu laxaamaday waxa la xiriira sunta rasaasta.

- Biyo-gelinta la sameeyey ka hor 1930kii waxa laga yaaba in ay ka kooban yihiin tuubooyinka leh sunta rasaasta. Biyo-gelinta la dhisay 1985tii ka hor waxaa laga yaabaa in ay ka kooban yihiin tuubooyin ku laxaamadan maar gaduudan gaar ahaan meelaha tuubooyinka ay iskaga xirmaan ee nidaamka biyo siinta. Furaha qasabadda oo ka sameysan maar hurdu ah iyo boolka lagu rakibo tuubooyinka biyaha waxaa laga yaabaa in ay leeyihiin sunta rasaasta. Minnesota waa laga reebay 1985kii isticmaalka tuubooyinka ku laxaamadan waxa la xiriira-sunta rasaasta.
- Habka keliya ee aad ku ogaaneysid haddii biyahaaga (ama ilaha kale ee sunta rasaasta) uu leeyahay sunta rasaasta waa in lagu soo baara shaybaar aqoon u leh arinta sunta rasaasta. Waxa aad wacdaa Waaxda Caafimaadka Minnesota si ay kuu siiso magaca shaybaar la aqoonsan yahay ee ku yaala nawaaxiga xaafadaada.

Haddii aad u maleysay in biyahaaga uu leeyahay sunta rasaasta:

- Ha ku karsan, hana cabin ama ha ugu sameynin qasida caanaha caruurta biyaha ka yimaada qasabadda qeybta biyaha kulul. Biyaha kulul aad buu ugu milmaa sunta rasaasta marka loo eego biyaha qabow.
- Waqti kasta cunta karinta iyo cabitaankaba waxa aad u isticmaasha biyaha qabow. Haddii biyaha aan la isticmaalin lix saacadood ama ka badan, u daa biyaha in uu socdo daqiiqado, ama ilaa heer-kulka iska bedello.
- Ka fogow cuntada lagu kariyey tuubada biyaha kulul ama aad cabtid. Haddii aad u baahan tahay biyo kulul, biyaha tuubada qabowga ama biyaha ku jira qaboojiyaha kululayso.

Daawo Dhaqameed

Daaweyn dhaqameed badan oo ka kooban sunta rasaasta yaan la isticmaalin. Fadlan la hadal dhakhtarkaaga haddii aad isticmaalaysid daawooyin dhaqameedka soo socda kaa soo ka kooban sunta rasaasta:

- | | | | | |
|-----------|-----------------|-----------|---------|-----------------------|
| • alarcon | • bali gali | • ghasard | • kandu | • lozeena |
| • alkohol | • bint al zahab | • greta | • kohl | • shung-fa pay-loo-ah |
| • azarcon | • cora | • farouk | • liga | • surma |

Si aad u codsatid alaabadaan oo ku qoran qaab kale waxa aad kala xiriirtaa:

Minnesota Department of Health

P. O. Box 64975.

St. Paul, MN 55076-0975

Taleefoon: 651-201-4620

Taleefoon: 1 (800)-657-3908

MDH TTY: 651-201-5797

Waxaa lagu daabacay warqado dib loo warshadeeyey. Revised 10/08 IC #141-1349

(Common Sources of Lead – Somali)

Su'aalo?

Ka wac Barnaamijka Sunta Rasaasta ee Waaxda Caafimaadka Minnesota 651-201-4620 ama waxa kaloo aad booqataa websaayitkayna. www.health.state.mn.us/divs/eh/lead