

Heerka Sunta Rasaasta Ku Jirta Dhiiga Ilmahaaga

TALLAABADA 1 Dhaqidda Caadiga



- Badanaaba waxaad ugu dhaqdaa gacmaha caruurtaada biyo iyo saabuun. Waxa aad hubisaa gacmaha in ay nadiif yihiin ka hor cuntada, cunada fudud, iyo waqtiga hurdada.
- Cidyaha ka gaabi ilmahaaga.
- Badanaaba ku dhaq alaabada caruurta ku cayaaraan (boon-balada), mujuruca caruurta lagu sasabo iyo qarshooyinka caanaha lagu siiyo biyo iyo saabuun.
- Haddii ay kaa soo gaarto sunta rasaasta gobta shaqadaada iska hubi in aad qubaysatid, timahaaga dhaqidid, iyo aad bedeshid dharka shaqada iyo kabaha ka hor inta aadan imaanin guriga.
- Dhar kasta oo soo gaaray sunta rasaasta si gooni ah ugu dhaq dharka kale ee qoyska.

TALLAABADA 2 Guriga ugu Nabadsan



- Badanaaba gurigaaga ku dhaq dharqooyaan ah-gaar-ahaan xakabadda daaqadda iyo derbiyada.
- Ha ku isticmaalin faakuumkaaga nadiifinta kaarbedka ee caadiga in aad kaga qaadid gabalada renjiga ama busta ka kooban sunta rasaasta.
- Waxa aad dhigtaa rogaga la dhaqi karo meel kasta oo guriga looga soo galayo. Rogagana si gaar ah kaga dhaq alaabada kale.
- Iska soo bixi kabahaaga inta aadan guriga soo gelin.
- Badanaaba kaarbbetyada saabuunta shaambada ku dhaq.
- Ku dabool deyrkaaga carada madowda leh caws, alwaax yar-yar oo safiita ah ama wax kasta oo lagu daboolo dhulka kale.
- Waxaadna barataa hab nabadgeliya leh ee loo dayac-tiri karo guriga la dhisay 1978dii ka hor. Marna ha u isticmaalin bacaad-qalalan, wax xoqid ka samaysan oo-qalalan ama isticmaalka qori kulul si aad ugu gubtid sunta rasaasta ee ka soo daadatay renjiga dufunta leh. Waxaad ka wacdaa Waaxda Caafimaadka Minnesota taleefoonka 651-201-4620 si aad u baratid wax dheeraad ah.

TALLAABADA 3 Waxaad Cuntaa Cunto Caafimaad Qabta



- Ilmahaaga waa in ay cunaan cunto caafimaad qabta iyo cunto qafiif ah maalintii oo dhan.
- Cunnada iyo cuntada qafiifka waxa aad ku cuntaa miiska.
- Ha cunin cunta ku daadatay dhulka guriga.
- Ku quudi ilmahaaga cunto leh kaalshiyuum heer sare leh, macdanta birta ee cuntada ku jirta iyo Fiitamiin C (Vitamin C).
- Waxa aad keliya u isticmaasha biyaha qaboob ee tuubada dhamid, cunno karinta iyo samaynta cunnada ama diyaarinta caanaha cunuga (baby formula).
- Ha isticmaalin daawooyinka guriga ama waxa la isku qurxiyo ee ka kooban sunta rasaasta.

TALLAABADA 4 Daryeelka Caafimaad ka



Caruurta dhiigooda ku jira wax badan oo sunta rasaasta waxay u baahan yihiin baaritaano badan oo dhiiga ah. Baaritaanada waxay yihiin in lagu hubiyo in sunta rasaasta ay ka baxaso jirka. Aad bay muhiim u tahay in aa ilaalisid ballamaha caafimaadka waxaadna raacdaa tusaalooyinka dhakhtarkaaga. Waxaa kaloo dhakhtarkaaga kaala hadli doonaa waxa ku saabsan waxyaalaha kale ee aad samayn kartid si aad u yaraysid tirada sunta rasaasta ee ku jirta dhiiga ilmahaaga.

Talaabooyinka Lagu Caawinaayo Si Hoos- Loogu Dhigo

Heerka Sunta Rasaasta Ku Jirta Dhiiga Ilmahaaga

Xusuus qorid

Medical care

Dakhtar _____
Isbitaal yare _____

Taleefoon _____
Taleefoon _____

Jadwalka horu-socodka Heerka Sunta rasaasta Dhiiga ku Jirto

Taariikhda Ballanta	Waqtiga Ballanta	Heerka Sunta rasaasta Dhiiga ku Jirta	Xusuus qorid
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Kal-kaaliyaha Caafimaadka Bulshada

Magac _____
Xusuus qorka Booqashada _____

Taleefoon _____

Qiyaasta Khatarta Sunta Rasaasta

Magac _____
Xusuus qorka Booqashada _____

Taleefoon _____



Si aad u codsatid alaabadaan oo ku qoran qaab kale waxa aad kala xiriirtaa
Minnesota Department of Health Lead Program
P. O. Box 64975. St. Paul, Minnesota 55164-0975
Taleefoon: 651-201-5000. MDH TTY: 651-201-5797

Waxa kaloo aad booqataa Weebsaayitkayna www.health.state.mn.us
Waxaa lagu daabacay warqado dib loo warshadeeyey 7/2008 Lambarka IC 141-1352
*Cariurta ku sawiran warqaddan dhabta ah ma ahan kuwo ku sumoobay sunta rasaasta. Wax soo saarka iyo tismada
sumnadda waxa weye keliya tusaalooyin mana ka samaysna caddeyn ama hadalo daahsoon oo laga ayiday Waaxda
Caafimaadka Minnesota.*

Su'aalo?
Ka wac Waaxda
Caafimaadka Minnesota
651-201-4620