



Barnaamijka Ka Hortagga Sumaynta Rasaas ee CT DPH
(Waaxda Caafimaadka Dadwaynaha ee Connecticut)

WARQADDA MACLUMAADKA

Ka Hortagga Sumaynta Rasaas

Halkee Rasaas Laga Helaa?

- **Ranjiga:** Macdanta rasaas waxaa laga heli karaa ranjiga la hagaajiyay sanadkii 1978 ka hor. Ranjigan wuxuu ku yaali karaa meel walbo oo ranji marsan gurigaada dhexdiisa, sida albaabada, daaqadaha, iyodeeraha.
- **Siigada:** Siigada rasaas ee guriga dhexdiisa waxay ka iman kartaa meelaha rinjiga la mariyay oo hadda diirmaayo oo na fiiqmaayo. Hoolitaanka qaybaha rinjiga horey loo mariyay markii dib loo rinjiyeynaayo mise la dayactiraayo ayaa sidoo kale caqabadda siigada rasaas keeni karo.
- **Ciida:** Rinjiga horey loo mariyay oo hadda ku daatay dibadda gurigaada ayaa ciida oga tagi karaa rasaas.
- Rasaas ayaa sidoo kale laga helaa weelasha cunnada dhoobka, dhalada, daasooyinka cunnada ee Maraykanka dibaddiisa lagu sameeyey, tuubooyinka biyaha, biraha kala goysada lagu xiro, iyo alaab qurxin iyo daawo qabiileed.
- Shaqooyin iyo hawlo qaar la jecel yahay ayaa ilmaha u fududeyn karo inay ku sumoowaan rasaas. Tusaalooyin qaar maxaa ka mid ah dadka rinjiga mariyo, dadka guriyaha dib u habeeyo, fuundi tuubo, fuundi gaari, shaqaalaha buundada, dadka sameeyo majoowharaad, dhoobka/xirfadda dhoobka samaynta mise dhalooyinka, iyo aaditaanka goobaha qoriga lagu rido ee dhismooyinka ku dhex yaalo.

Miyuu Cunugaada Halis Ogu Jiraa Sumaynta Rasaas?

Haddii ay jawaabtaadu haa ka tahay mid ka mid ah su'aalahaan waxaa ku habboon tahay inaad baarto cunugaada, xitaa haduu da'diisa weynaatay.

- Miyuu cunugaada degan yahay mise si joogto ah u booqdaa guri la dhisay 1960 ka hor?
- Miyuu cunugaada degan yahay mise si joogto ah u booqdaa guri la dhisay 1978 ka hor oo hadda mise goor dhaw la hagaajiyay mise dib loo habeeyey?
- Miyuu cunugaada degan yahay mise si joogto ah u booqdaa guri leh rinji diirmaayo?
- Miyuu cunugaada la degan yahay qof wayn mise si joogto ah u booqdaa qof wayn oo shaqadiisa mise hawsha uu ku daalo tahay mid halis u geliso rasaas?
- Miyay qoyskaada ka cabbaan mise ku cunaan weelal Maraykanka dibadiisa laga samaynin?
- Miyay qoyskayga isticmaalaan daawooyinka guriga?

Siday ilmuhu ugu dhacdaa sumaynta rasaas?

- Sumaynta rasaas waxay sida caadiga u dhacdaa markay ilmaha laqaan (cunaan) siigo oo qabto rasaas. Ilmaha ayaa sidoo kale cuni karaa gabalo rinjiga rasaas mise ciid oo rasaas weli qabto.

Saamayn Siduu Ku Yeshaa Rasaas Jirka Dhexdiisa?

- Ma jirto qiyaas nabadgeliyo ee rasaas jirka dhexdiisa. Dhaabaca uu geysto rasaas ayaa ebed noqon karaa! Rasaas wuxuu dhaabac u geystaa maskaxda. Wuxuu keeni karaa dhibaatooyinka korniika, maqalka lumo, iyo dhibaatooyinka barashada.
- Ilmaha badankooda ma muujiyaan calaamadaha sumaynta rasaas. Calaamado qaar ee heerarka saree ee sumaynta rasaas ayaa la mid ah xanuunada ciyaalka oo kale sida hergebka iyo ilkaha soo baxaayo.

Saamayn Siduu Ku Yeshaa Rasaas Jirka Dhexdiisa? (way sii socotaa)

- Haddii naag xaamilo ah ay ka ag dhawaato macdanta rasaas, iyada iyo ilmaha uurka ku jiro ayee ku dhici kartaa sumaynta rasaas. Rasaas ayaa sababi kartaa dhaabac u geysan kartaa hooyada iyo ilmaheedaba.

Sidee ku Yareyn Kartaa Halista?

Beddel, hagaaji mise ka shaqee dhammaan halista rasaas hab loga badbaadi karo sunta rasaas.

Tallaabooyinka aad qaadi karto sifo aad uga badbaadiso ilmahaada inay ku dhacdo sumaynta rasaas:

- Ka ilaali ilmaha iyo dumarka xaamilada ah halista sunta rasaaska.
- Ku nadiifi siigada rasaas iyo jajibka rinjiga adigoo ku tiraayo maro qoyan geesaha daaqadaah iyo dhulka. HA XAAQIN mise HA isticmaalin qalabka lagu jiido siigada, tani waxay faafin doontaa siigada rasaas.
- Buuxi meelaha leh rinjiga diirmay mise fiiqmay lock. Ha isticmaalin daaqadaha leh rinjiga diirmay.
- Waxaad u rartaa qolka cunugaada mise goobta uu ku ciyaaro qol oon lahayn rinjiga diirmay mise fiiqmay.
- Waxaad dhigtaa dariimaha la dhaqi karo guriyaha dhexdooda iyo dibadoodaba.
- Dadka martida waa inay iska bixiyaan kabaha intay soo galin guriga.
- Ha u ogolaanin ilmahaada (mise xayawaankaada) inay ku ciyaaraan ciida.
- Dhaq oo na qalaji gacmaha ilmahaada, shayda ay ku ciyaaraan iyo waxa lagu jiifiyo had iyo jeerba. Dhaq oo na qalaji gacmaha ilmahaada intay ciyaarin, cuntaynin, iyo intay jiifanin.
- Isticmaal biyaha qabow ee mashiinta biyaha cabitaanka, wax karinta iyo diyaarinta cunnada ciyaalka. Biyaha ha socdaan 1-2 daqiiqo intaadan isticmaalin ka hor.
- Sii cunugaada cunooyin caafimaad leh. Calool baahan waxay si ka degdeg badan u qaadataa sunta rasaas markii loo barbar dhigo caloosha dhergan.

Tallaabooyin qaar ay dadka wayn qaadi karaan sifo ay iskaga ilaaliyaan oona ooga ilaaliyaan ilmaha inay ku dhacdo sumaynta rasaas oo oga iman karto shaqada mise hawsha waqtiga firaqada:

- Ha ku cunin, ha ku cabbin mise sagaar ha ku dhuuqin goobtaada shaqada/goobta hawsha firaqada.
- Nadiifi gacmahaada iyo wajigaada intaadan cunin, sigaarka dhuuqin mise wax cabbin.
- Meyr labbiska ilaalinta (sida galaafka, koofiyadaha, iyo daboolada kabaha ee isticmaalka halka marka ah) markay shaqadaada la xiriirto rasaas. Isticmaal qalabka neefsashada ay ansixisay Machadka Qaranka ee Nabadgeliyada iyo Caafimaadka Goobta Shaqada (NIOSH).
- Qabayso, timahaada dhaq, ka dib na xiro labbiska iyo kabaha nadiifka ah intaadan u bixin goobta shaqo. Siigo inaad ku dhaafto dharkaada waxay wasakhayn kartaa gurigaada iyo gaarigaada.
- Labbiskaada iyo kabahaada shaqo ku rid bac caag ah.
- Ku meyr labbiskaada shaqada mashiinta xili ka duwan xilliga meyridda dharka qoyska.

Miyuu cunugaada u baahan yahay in laga baaro sumaynta rasaas?

- Haa, dhammaan ciyaalka, ee da'da hal ilaa labo sanno, waa qasab in laga baaro sumaynta rasaas...sharciga ayaa saas ah!
- Baaritaanada dhiiga ayaa kuu sheegi karaa qiyaasta rasaasta ee ku jiro dhiiga cunugaada xiliga baaritaanka. Hadday khiyaasta korreyso, cunugaada ayaa u baahan doonaa baaritaan dheeraad ah.
- Hadduu cunugaada halis galo isagoo da' tan la sheegay ka baxsan, baar ilmahaada xiliyadaasi sidoo kale.

Barnaamijka Ka Hortagga Sumaynta Rasaas ee Connecticut

(860) 509-7299

www.ct.gov/dph/preventlead



CONNECTICUT
Public Health