

Ka hortagga Liidhka uurka hore waa suurtagal

Liidhka waxa uu waalidka u gudbin karaa ilmahooda uurka ku jira, laakiin 100% waa laga hortagi karaa

Marka qofka uurka leh uu u baylaho liidhka, waxay u horseedi kartaa dhiig kar, ilmuhu inuu asagoo shinkiisi gaarin uu dhasho, hoos u dhaca korriinka ilmaha, ama xataa inau dhiciso hooyada ilmaha.

Marka dhallaanku u baylaho liidhka ka hor dhalmada, korriimadooda maskaxdu way saamayn kartaa. Ka ogoow wax badan oo ku saabsan khatarta u baylihida, iyo siyaabaha aad isaga ilaalin lahaydeen liidhka adiga iyo ilmahaaga labadiinaba.

Qiimaynta Khatarta Liidhka: Adeeg bixiyahaagu wuxuu hayaa su'aalo gaar ah oo ka caawin kara inay ogaadaan haddii aad halis ugu jirto u baylihida liidh.

Sunta liidhku waxay adiga iyo ilmaha uurka ku jira idiin keeni kartaa dhibaatooyin halis ah xilliga uurka. Waa kuwan qaar ka mid ah talooyin wax ku ool ah oo kaa caawinaya sunta liidhka:

- ▶ Cun cunto isku dheeli tiran oo ayna ku jirto kaalshiyam iyo cuntooyinka qani ku ah macdan (tusaale, caano, caano fadhi, digir iyo hilib cas oo caato ah).
- ▶ Ha cunin, afkana ha galinin waxyaalaha aan cuntada ahayn, sida dhoobada, ciidda, dheryaha ama jajabyada rinjiga la mariyay.
- ▶ Ka fogow aagagga uu ku yaalo guri dib loo habaynayo/la dayactirayo haddii aad ku nooshahay guri la dhisay 1978 ka hor. Boodhka ka dhasha inta lagu guda jiro shaqada waxa laga yaabaa inay ku jirto liidh.
- ▶ Ka fogoow isticmaalka alaabooyinka laga yaabo inay ku jiraan heerarka sare oo liidh ah, sida kohl, kajal, surma, iyo sindoor.
- ▶ Ka fogoow inaad cuntid nacnaca, xawaajiyada iyo cuntooyinka laga soo iibsado wadamada kale. Alaabahan waxaa ku jiri kara liidh.
- ▶ Ka fogoow inaad u isticmaashid dheriyada laga sameeyay dhoobada iyo suxuunta dibada laga keeno inaad cunyada ku kariso, dadka aad ugu rido ama aad cunto ku kaydsato.
- ▶ Ha isticmaalin dheryaha ay qayb ka maqan tahay ama dillaacsan.
- ▶ Ka fogow shaqooyinka ama hiwaayadaha laga yaabo inay ku lug yeeshaan u baylihida liidhka, sida dayactirka buundada; rinjiyeynta guriga ama dayactirka; cilad bixinta baabuurta ama elektarooniga; ama ku shaqaynta qoryaha, dahabka, dhoobada ama muraayadaha wasakhaysan.
- ▶ Marka ilmahaagu dhasho, waa in laga baadho u baylihida liidhka sannad walba laga bilaabo 9 ilaa uu ka gaarayo da'da 35 bilood.



Booqo www.ct.gov/dph/preventlead wixii macluumaad dheeraad ah.