



CT LIIDKA DPH & BARNAA MIJKA

MACLUUMA

Ka hortagga Sunmowga Liidhka

Halkee laga Helaaa Liidhka?

- **Riinjiga:** Liidhka waxaa laga heli karaa riinjiga la sameeyay ka hor 1978. Riinjigaan waxaa laga heli karaa riijiyeen walba oo ah saxgada gurigaaga, sida albaabada, iyo dariishadahada, iyo balbalooyinka.
- **Boorka:** Boorka liidhka ee ku jirta guriga waxay ka timaada liidhka lagu riinjiyay xagxadaha oo ka jajaba iyo ka soo fuqa. Ciida iyo xoqida riijiga hore marka la dayactirayo ama dib loo hagajinayo waxay sababi kartaa dhibaataada boorka liidh.
- **Carada:** Riijiinga hore wuxuu ku soo daada dibadda dhulka gurigaaga waxana laga yaabaa inay ku reebo ciida liidh.
- Liidka waxaa sidoo kale laga heli karaa suxuuntada dhoobka ah qarashada dabiicga ah daasadaha cuntada ee laga keeno dibadda Mareykanka tubooyinka biyaha, Alxan iyo qalabka, iyo qaar ka mid ah waxayabaha la isku qurxiyo iyo daawooyinka guriga.
- Qaar ka mid ah shaqooyinka hiwaayadaha waxay ku ridaan carruurta iyo dadka waa weyn liidh. Qaar ka tusaalayaasha waa riinjinleyda, guryo hagajiyaasha, tubo sameeyaasha, farsmo yaqanada, iyo shaqaalaha buunadada, dahab sameeyaasha, dhoobada/xirfad dheeri sameeyaha, ama wasaqada dhalada, iyo saameynta albaalada hore ee dabka.

CANUGAAGA HALIS MA UGU JIRAA SUMOOWGA LIIDH?

Haddii ay jawaabtaadu haa tahay wax ka mid ah su'aalahaaga waxaa laga yaaba inaad u baahantahay inaad baarto canugaaga, xitaa haddii u canugaaga weynyahay.

- Canugaaga ma ku noolyahay ama inta badan ma booqdaa dhismo la dhisay ka hor 1960?
- Canugaaga ma ku noolyahay ama inta badan ma booqdaa dhismo la dhisay ka hor 1978 ama dib loo dhacay tiray ama loo habayay?
- Canugaaga ma ku noolyahay ama inta badan ma booqdaa dhimos hel qolofa ama ka soo daataa riinji?
- Canugaaga ma ku noolyahay ama inta badan ma booqdaa qof weyn oo ay shaqadiisa tahay ama hiwayadiisatay furto iyaga liidhka?
- Qoyskaga ma ku cunaan ama ku cabaan saxamo lagu sameeyay dibadda Mareykanka?
- Qoyskaaga ma isticmaalaan daawooyinka guriga?

Sidee ayuu canuugaaga ku helaa sumoowga liidhka?

- Sumoowga liidh inta badan waxay ku dhacaada marka ay carruurta calalinayaan (cunayaan) boorka leh liidhka. Sidoo kale waxaa laga yaabaa inay carruurtaan cunaan jibsi riijiga liidhka ama carada leh liidhka.

Maxay Ku sameysaa Liidhka Jirka?

- Ma jirto qadar liidh oo badbado ku ah jirka? Waxayeelada liidh waxay sababi kartaa waligeed! Liidh waxay waxyeelayn kartaa maskaxda. Waxay sababi kartaa kobaca dhibaatooyinka, waayista maqalka, iyo dhibaatooyinka waxbarashada.
- Carruur badan ayaan muujinin calaamadaha sumoowga liidh. Qaar ka mid calaamadaha ee sumoowga heerka sare waxay la mid yihiin sidoo kal xanuunada carruurnimada, sida hargebka ama ilkaha.

Maxay Ku sameysaa Liidhka Jirka? (Sii wadis)

- Haddii islaan uur ah ay u dhawdahay liidhka, iyada iyo canuugeyda aan dhalanin waxaa laga yaaba inay sameeyso liidh. Liidh waxay sababi kartaa hooyada iyo canugeeda waxyeelo aan dhammaanin.

Sideen u Yareyn Karaa Halista?

Beddel, hagaji ama maarey halista liidka qaab badbaado ah.

Tallaabooyinka aad qaadeyso inaad oga hortagto inay carruurta ku sumowbaan liidhka:

- Ka dheeray carruurta dumarka uurka ah halista liidhka oo dhan.
- Nadiifi boorka liidh iyo riijinga jibsiga adiga oo tirtiraya xababgra daaqada iyo ceelaha daaqada ama tiririda dhulka. HAA qalajinin xaaqinka ama tiriraha, tani waxay faafin doontaa boorka liidhka.
- Xir meelaha qolofa ama riijinga uu ka soo daato. Haa isticmaalin daaqadaha leh riiniga soo daata.
- U guuri qolka canugaaga ama goobta ciyaarta qol aan laheyn qolofa ama riijinga soo daata.
- Dhig darmooyinka la dhaqi lagu gudaha ama dibadda lagu soo galo albaabka.
- Dadka ha iska bixiyaan kabooda ka hor inta ysan soo galin gurigooda.
- Ha u ogolaanin canugaaga (xawayaanka) inuu ku ciyaaro wasaqada.
- Dhaq oo qalaji gacmaha canugaaga, alaabta lagu ciyaaro iyo murquha jilciso. Dhaq oo qalaji gacmaha canugaaga,ka hor ciyaarista, cunitsa, iyo waqtiga jifka.
- Isticmaal cabista biyaha qababoow ee tubada, cunto karinta iyo sameeynta tilmaamta. Biyaha ha socdaan ilaa 1-2 daqiiqo ka hor isticmaalista.
- Sii canugaaga cuntooyinka caafimaad leh, macmacaanka la cunto, caloosha baahan waxay isdegedeg ah u qabsan kartaa liidh caloosha dhargan.

Tallaabooyinka dad waa weyn ay qaadan si ay oga caawiyaa naftooda iyo carruurta inay sumowga liidha ee laga helo shaqada ama hiyaawada:

- Ha ku cunin, ku cabin ama sigaar shaqadaada/aaga hiwaayada.
- Dhaq gacmahaaga iyo wajigaaga ka hor cunista, sigaarka cabista ama cabida.
- Xiro dharka difaaca (gacmo gashiyada duugista, koofiada, iyo kab dabooolayaasha) marka aad ka shaqeyneyso liidhka. Isticmaal san gashiga ay ansixisay-NIOSH.
- Qubeyso, dhaq timahaada, isga beddel dhar nadiifa ah iyo kabo ka kor inta aadan ka tagin aaga shaqada. Ka tag dharkaaga boorka waxay faran karaan gurigaaga ama gaarigaaga.
- Gasho dharkaaga shaqada iyo kabaha ku sajalaysan boorsooyinka caaga ah.
- Ku dhaq dharkaaga lamadaado kale ee qoyska.

Canugaaga ma u baahanyahay in la baaro sumowga liidh?

- Haa, carruurta oo dhan, da'da sano ama labo sani, waa in laga baaraa sumowga liidh...waa sharci!
- Baaritaanadaa dhiigaa sheegi doonaa a inta liidh ee ku jirta dhiiga canigaaga waqtiga baarista. Haddii uu heerka sareeyo, canugaaga wuxuu u baahan doonaa baaritaan badan.
- Haddii uu canugaaga halis ugu jiro da'da kale, ha laga baaro canugaaga waqtiyo badan.

Ka jirista Isku xirka Liidh iyo Barnaamijka Guriyaha

Caafimaadka leh (860) 509-7299

www.ct.gov/dph/lead

www.ct.gov/dph/healthyhomes





CT LIIDHKA DPH & BARNAAAMIJKA

MACLUUMIA

Cunista Saxan Waxay Caawisaa la Dagaalanka Sumoowga Liidh

Liidhka waxay ku qiyaantaa jirka inay u maleeyo bir, kalshiyaan ama Zink. Cunto caafimaadka waxay ka caawinta jirka yareynya inay liidhka ku jirto.

Ha u ogolaanin canugaaga inuu maalintii oo dhan gaajaysnaado!

Kooxaha Cunta Shanta Aasaas

- Rootiyada, badar iyo khamadiga
- Qudradaha
- Miraha
- Caanaha iyo wax soo saarka caanaha
- Hilib, digaag, kaluun, loos, iyo digir



Cuntooyinka Qaniga ah ku ah Kalshiyaanka

- Caano
- Caano fadhi
- Farmaajo (*loogu talagalay macmacaanka, cunto karinta sida makaroonida iyo farmaajada, pizza, doolshada maksikaan ah, qudradaha*)
- Cuntooyinka laga sameeyay caanaha (*burcaadka, maraqa, jalaalatada, kast*)
- Sardines ama salmon qasacadaysan (*ee leh lafaha*)
- Qudraha cagaaran (*kalem kalarad cagaaran, qajaar*)



Cuntooyinka Qaniga ah ku ah Zink

- Digaaga ama turkey
- Hilibka aan baruurta laheyn
- Kaluunka
- Caano iyo farmaajo
- Qubada, oysteriska alaleeda, aar goosata
- Digirta la qalajiyay iyo digirta aan karinin
- Ukumaha



Cuntooyinka ay ku Badan tahay Birta

- Hilibka gaduudan ee aan laheyn baruur, digaag, iyo turkay iyo kalluun
- Birta foortada kuleyl iyo badar qaboow
- Qubada, oysteriska alaleeda (*isticmaal qasacadeysan si aad u sameeyso maraq ama suugo baasto*)
- Qudrahadaha calaanta aad ugu cagaaran
- Digorta la qiyay, digirta jaalaha ah, iyo digirta kale, (*pinto, cas, neyfi, keli, garbaanzo*)
- Ukumaha
- Miraha la qalajiyay



Qudraha birta, badar, digirtaa, looska, iyo ukumaha ayaa loo sameeyn waxtar u ah jirkaaga marka aad cunto cunto ay ku badan tahay Fatiimi C-ga marka aad cuntoneyso. Oranjooyinka, canabka, istrowbeeriga, canuuniga, basbaaska, calaanta qudaarta, qajaarka, iyo baradhooyinka waa cuntooyin ku badan Fatiimiin C-ga.

Taalooyinka Caafimaadka leh:

- Ha shiilin cuntooyinka. Doolsho ama duban.
- Ha isku dayayin inaad cunto cuntooyin dufin sare. Marka aad cunto iayaga, cun qeybo yar.
- Fatiimin C-ga wuxuu ka caawiyaa jir u nuugista birta.
- Carruurta ka yar d'ada sano waa inay cabaaan caano kadib haadii aysan dib u cabanayn caanaha qasaca ama caanaha naaska. Inta badan carruurta 2 sano ka weyn waxay qaadan karaan caano dufin yar. Carruurta xasaasiyada ku ah waxay qaadan karaan tofum qudran laamaha cagaaran, sardines, ama salomonka qasacadeysan wixii ah baahida kalshiyaamka ah.
- Carruurta yar waxay u baahanyihiin siinta aa aheyn carruurta weyn ama dadka weyn. Dadka shaqada badan waxay u baahanyihiin tiro ballaran oo ah siinta cunta walba oo ah kooxaha 5 cunto.

Ka jirista Isku xirka Liidh iyo Barnaamijka

Guriyaha Caafimaadka leh (860) 509-7299

www.choosemyplate.gov

www.ct.gov/dph/lead

www.ct.gov/dph/healthyhomes

