

## Ma Jirto Heer Ledh oo Aamin ah

Ma jirto heer aamin ah oo ah ledh-ta ku jirta jirka. Ilmaha waxa dhaawici karta ledh walina wuxuu eekaan karaa mid caafimad qaba. Ledh-ta jirka ku jirtaa waxay dhaawici kartaa maskaxda kelyaha iyo nidaamka neerfaha. Habka aad ku ogaan karto haddii ilmahaaga ay gaartay ledh waa baaritaanka dhiiga ee ledh. Ilmahaaga waa inuu maraa baaritanka dhiiga ee ledh da'da 1 haddana da'da 2.

## Labada Nooc ee Baaritaanada

Waxa jira laba nooc oo baaritaan dhiiga ee ledh: baaritaanka unnugyada yar-yar ee dhiiga oo lagu sameeyo farta, ciribta ama suulka iyo baaritaanka arooriyaha oo lagu sameeyo xididka gacanta, Carruurta badanaa waxa lagu baaraa baaritaanka unnugyada yar-yar ee dhiiga marka hore.

## Baaritaanka Ledh ee Unnugyada Yar-Yar

Marka ilmuhu helo natiijada baaritaanka unnugyada yar-yar ee dhiiga isaga/iyada wuxuu u baahanyay inuu maro baaritaanka xaqiijinta arooriyaha. Hoos waxa ku qoran jadwalka marka baaritaan ilmahaagu mari doono. Bixiyaha daryeelkaaga caafimad ayaa kula shaqeyn doona si uu qabto wakhti haboon.

Waxda caafimadka ee Vermonet waxay la xiriiri doontaa waalidinta si ay uga caawiso inay aqoonsadaan meesha ledh kasoo raacday, marka heerka dhiiga ilmuhu uu yahay 5 ama ka sareeyo. Waxda caafimadku waxay qaadaa talaabooyin dheeraada marka baaritanka arooriyaha dhiiga ilmuhu uu yahay 10 ama ka sareeyo.

## Maxaa Dhaca Haddii Natiijada Baaritanka Arooriyaha uu Yahay 10 ama Ka Sareeyo?

- Waxda caafimaadka ayaa kusoo wici doonta si ay u sameeyaan wakhti ay ku soo booqdaan gurigaaga si ay kaaga caawiyaan helitaanka khataraha ledh.
- Bixiyaha daryeelka caafimadkaaga iyo waxda caafimadka ayaa kula shaqeyn doona si aad qorshe u sameyso.
- Carruurta kale ee ka yar 6 jir ee guriga ku nool ama wakhtigooda maalintii oo dhan ku qaata gurigaaga waa inay maraan baaritaanka dhiiga ee ledh.
- Si wada jira ula qorshee bixiyaha daryeelkaaga caafimadka wakhtiga kale ee aad baaritaan ku sameyn doonto ilmahaaga inta u dhaxeya 1 ilaa 3 bilood.

## Maxaad Sameyn Kartaa?

Summowga ledh waa dhibaato caafimaad oo laga hortagi karo, wax kasta oo uu yahay heerka dhiiga ee ilmahaagu, waxa jira talaabooyin aad qaadi karto si aad u difaacdo ilmahaaga. Xaga danbe e waraaqdan xaqiiqda ah waxa ku taxan talaabooyin aad qaadi karto. Waxaad ka baran kartaa wax badan oo kale khataraha ledh adiga oo kasoo wacaya waxda caafimadka halkan 802-865-7786 ama bilaash ahaan 800-439-8550 ama adiga oo booqanaya mareegtan [healthvermont.gov](http://healthvermont.gov).



adwalka baaritaanka xaqiijinta	
Heerka kaabilariga dhiiga ee ledh	Loo baahanyay in lagu xaqoojiyo baaritaan arooriyaha ilaa
5 - 9	3 bilood
10 – 44	1 bilood
45 – 59	48 saacadood
60 – 69	24 saacadood
70+	Si degdeg ah baaritaan emergensi
Sarreynta natiijada baaritaanka unnugyada yar-yar ee dhiiga, waa sida degdega ah ee aad ugu baahantay baaritaanka xaqiijinta arooriyaha.	

## Ka Hortagga

Summowga ledh ee ugu badan ee Vermont wuxu ka imaadaa cunista dhaska ledh ee aan la arki Karin. Jajabka iyo qolofa rinjiga ayaa abuura dhaska ledh. Dhaska ayaa ku dhagaa faraha iyo walxaha ay carruurta caadiyan afka gashadaan. Ledh waxa laga mamnuucay in guryaha lagu rinjiyeeyo 1978. Guryaha la dhisay ka hor 1978 laga yaabaa inay leeyihiin rinjiga ledh.

Haddii aad tahay kirayste guri la dhisay kahor 1978, mulkiiluhu waa inuu raadiyo jajabka iyo qolofa rinjiga una hagaajiyo qaab aamin ah. Waxaad sidoo kale uga caawin kartaa ka hortaga summowga ledh adigoo u dayactiraya gurigaaga xaalad fiican, una nadiifinaya hab amaan ka ah ledh, oo cunaya cuntooyin caafimad leh.

### Joogtee



- Hubi jajabka, qolofa, soo fuqay ama dilaaca rinjiga.
- Ka jooji carruurta inay helaan jajabka, qolofa, soo fuqay ama dilaaca rinjiga ilaa inta la hagaajinayo.
- Ku rakib daaqadaha la geliyo si ay u bixiyaan dul siman oo loo nadiifin karo.
- Isticmaal dhaqanka shaqada amaanka ah ledh sida sulubid qoyan iyo xoqid qoyan.
- Ha isticmaalin mashiinka alwaaxda ama mashiinka masaabiirta hana qalayl xoqin ama camuud qalalin.

### Nadiifi



- Kaliya isticmaal nadiifiye leh ka miiraha HEPA oo si tartiib ah u faaruji.
- Masax sagxada halkii aad xaaqi lahayd.
- Isticmaal shukumaano qoyan oo la tuuri karo si aad si qoyan u nadiifiso xakabadda daaqadaha iyo meelaha kale.
- Kaga tag kabaha albaabka si aad uga hortagto ciida ka kooban ledh inay guriga soo gasho.
- Dhaq badanaa alaabta carruurta, si aad uga saarto dhaska ledh een la arkayn.

### Si Caafimad Leh Wax u Cun



- Carruurta sii miro, khudaar iyo badeecadaha caanaha laga sameeyay, iyo sidoo kale cuntooyinka ayroon ku badantay.
- Ka beer khudaarta iyo beeraha kale ee cuntooyinka kale ciid aan lahayn ledh.
- Socodsii biyaha ilaa ay qaboobaan markaad sameynayso cunto, cabitaan ama diyaarinta caanaha.
- Meydh gacmaha carruurta gaara ahaan ka hor cuntooyinka iyo hurdada.
- ku sii carruurta cuntooyinka fudud miiska ama kursigooda dheer.

Carruutu waxay ka helaan sunta ledh ilo aan kaliya ahayn rinjiga. Waxa dhici in ledh ku jirto biyaha ama ciida. Alaab badan ayaa ka koobnaan karta ledh tusaale furayaasha, dheriyada ka sameysan quruuradaha, waxyaabaha la isku qurxiyo ee carruurta, alaabta carruurta ku ciyaarto ee lagu sameeyay dalalka kale, sawirrada farshaxanka, rasaasta, jilaabka kallumeysiga, alaabta guriga ee qaraamiga ah iyo nac-naca lasoo dejiyo (gaara ahaan Mexico) Ka ilaali carruurta alaabta leh ledh.

- Ka ilaali carruurta inay ku ciyaaraan ciida u dhow wadooyinka iyo dhinacyada guryaha gaboobay.
- Ha u ogolaan carruurta inay ku ciyaaraan furayaasha birta ka sameysan.
- Haku keydin cuntada qasaacadaha furan ama weelka.
- Ka digtoonow khatarta isboortiga/hiwaayadaha sida dib u rarida qolofa ama sameynta muraayadaha.
- Ka digtaanow alaabta dib ay u celiyeen kominshanka badbaadada ee macmiilka.

Waxaad ka baran kartaa wixii dheerad ah ee ku saabsan khataraha ledh adigoo kasoo wacaya waaxda caafimaadka halkan 800-439-8550 ama booqanaya mareegtan. [healthvermont.gov](http://healthvermont.gov).