

Muxuu Ka Dhigan Yahay Shaybaadhka Liidhka Ilmahaagu

Febraayo 2020

Sharciga gobolku waxa uu ku waajibiyay in dhamayan caruurta reer Vermont laga baadho liidhka (lead) ugu yaraan marka ay yihiin 1 sano oo markalena la baadho 2 jirkooda

Ma jirto heer amaan ah oo liidh ah oo jidhka ku jira. Ilmaha waxaa waxyeeli kara liidhka oo waxaana uu weli u eekaan karaa mid caafimaad qaba. Liidhku waxa uu waxyeeli karaa korniinka, habdhaqanka iyo awooda waxbarasho ee ilmahaaga. Qaabka kaliya ee aad u ogaan karto hadii ilmahaaga uu asiibay liidh waxaa weeye in lagu sameeyo shaybaadh dhiiga ah.

Caruurta caadiyan waxaa marka hore lagu baadhaa kabilaar (tiftaafyada) – xadi yar oo dhiig ah ayaa laga qaadaa farta, cidhibta ama suulka - marka ay jiraan 1 – iyo 2 - sano jir ee booqashadooda badqabka.

Marka caruurta ay yeeshaa natiijada shaybaadhka kabilaar 5 µg/dL (mikroogiraam desilitirkiiba) ama wax ka sareeya, natiijada waxaa loo baahan yahay in laga eego dhiiga xididka mar labaad (badanaa gacanta). Natiijada xididka ayaa ka saxnaan badan.

Maxaad sameyn kartaa?

- Inaad ilmahaaga ka baadho liidhka ayaa ah talaabada kowaad. Waa samaysay taas!
- Waxa aad qabsataa balan shaybaadhka dhiiga xididka ah, hadii loo baahdo.
- Inta uu doono ha noqdo heerka liidhka dhiiga ilmahaagu, waxa aad ogaataa sida aad uga ilaalinayso ilmahaaga inuu asiibo liidhku. Booqo healthvermont.gov/lead ama kala hadal Barnaamijka Kahortaga Sunta Liidhka ee Guryaha Caafimaadka Qaba (Healthy Homes Lead Poisoning Prevention Program) 802-863-7220 ama 800-439-8550.

Natiijada Liidhka Dhiiga ee Kaabilarka	Goorta ay tahay in xaqiijiyo shaybaadhka dhiiga xididka	
0 – 4 µg/dL	Looma baahna xaqiijin ilaa ay jiraan arrimo kale oo halis keenaya. Waxa ku jira liidh aad u yar dhiiga ilmahaaga. Dib u eeg meelaha liidhku ka yimaaddo si aad u ilaaliso in heerka liidhka ee ilmahaagu aanu kordhin.	
5 – 9 µg/dL	1 bil ilaa 3 bilood. Hadii la xaqiijiyo, ilmahaaga inuu ku jiro liidh ka badan ka caruurta intooda badan. Qaad talaabooyin aad ku yaraynayso meelaha uu ka yimaaddo liidhku. Waaxda Caafimaadka ayaa kula soo xidhiidhi doonta si ay kaaga caawiso inaad ogaato isha liidhka.	
10 – 44 µg/dL	1 todobaad ilaa 1 bil. Hadii la xaqiijiyo, heerka liidhka ilmahaagu inuu badan yahay. Adiga iyo dhakhtarkaagu waa inaad si dhakhso ah uga jawaabtaan si loo yareeyo isha liidhka oo looga wada hadlo cuntada ilmahaaga, korniinkiisa iyo hormarkiisa. Waaxda Caafimaadka ayaa soo booqan karta gurigaaga si ay kaaga caawiso inaad hesho meesha uu liidhkani ka imanayo.	
45 - 59 µg/dL	48 saacadood.	Hadii la xaqiijiyo, ilmahaagu waxa uu u baahan doonaa daawayn caafimaad isla markaba. Kala tasho dhakhtarkaaga oo waxa aad yaraysaa isha liidhka isla markaba. Waaxda Caafimaadka ayaa soo booqan karta gurigaaga si ay kaaga caawiso inaad hesho meesha uu liidhkani ka imanayo.
60 - 69 µg/dL	24 saacadood.	
70+ µg/dL	Isla markaaba.	
Mar kasta oo uu sareeyo heerka shaybaadhka kaalibar, waxaa sii badata baahida degdega ah ee ay tahay in lagu xaqiijiyo shaybaadhka xididka.		
Natiijada shaybaadhka ilmahaaga _____ µg /dL		Taariikhda _____

Vermont, badanaa sunta liidhku waxa uu ka yimaadaa liqida dhaska liidh aan la arkaynin oo ka yimaada ranjiga dhilma ee soo dhaca iyo burburkiisa. Dhaska ayaa kora faraha iyo shayada caruurta ay geliyaan afkooda. Guryaha la dhisay wixii ka horeeyay 1978 waxay u badan tahay in la mariyay ranji leh liidh. Waatan waxa aad samayn karto si aad uga hortagto sunta liidhka:

Joogtee

- Waxa aad eegtaa qurubyada, dhilanka, dilaaca ama baahsanaanta ranjiga.
- Waxa aad ku rakibataa daaqad si wanaagsan loo geliyay oo si wanaagsan loo nadiifin karo dusheeda.
- Isticmaal tallaabooyin shaqo oo amaanka liidhka ah - sida maydhidda qoyan iyo xoqidda qoyan ee ranjiga.



Nadiifin

- Kaliya isticmaal faakuyuumka leh filterka HEPA, oo aayar u faakuyuum garee.
- Dhulka ku masax masaxaad qoyan oo waxa aad isticmaashaa tuwaalada marka kaliya la isticmaalo oo qoyan si aad ugu masaxdo dahaadhka daaqadaha iyo dulaha.
- Waxa aad ku bixisaan kabaha albaabka si aanay u soo xaraynin ciida leh liidhka.
- Waxa aad badanaa maydhaa alaabta ay caruurta ku ciyaarto si aad uga nadiifiso dhaska aan la arkaynin.



Si caafimaad qaba wax u cun

- Sii caruurta khudaar bisil, khudaar cagaaran iyo waxyaabaha caanaha laga sameeyay, iyo sidoo kale cuntada birta ku qaniga ah.
- Waxa aad ku beertaa khudaarta cagaaran iyo wixii kale ee cunto ah ciid aan lahayn liidh.
- Badanaa u farxal caruurta, gaar ahaan kahor cuntada, iyo wakhtiga seexadka.
- Waxa aad ku siisaa cuntada iyo cuntada fudud caruurta miiska ama kursigooda dheer.



Waxa aad la socotaa meelaha kale ee liidhku ka imanayo

Liidhka sidoo kale waxaa uu ku jiraa ciida, biyaha, iyo alaabaadka, sida furayaasha, alaabaadka caruurta ku ciyaarto, iyo agabka guriga.

- Waxa aad biyaha aad cabaysaan ka eegtaan liidhka. Wax badan ka ogow: healthvermont.gov/water/lead
- Biyaha fur ilaa inta ay qabaw noqonayaan marka aad wax ku karinayso, cabayso oo aad caanaha caruurta ugu qasayso.
- Waxa aad ka ilaalisaa caruurta inay ku ciyaaraan ciida qaawan meelaha u dhaw jidka gaadiidka iyo guryaha gaboobay.
- Caruurta ha u ogolaan inay ku ciyaaraan furayaasha birta ah.
- Ha ku kaydin cuntada qasaacado afka kala haya ama jalxad.
- Waxa aad ka ilaalisaa caruurta waxyaabaha qaar ay jecel yihiin, sida samaynta waxyaabo farshaxan ama muruuyadaha.
- Waxa aad la socotaa alaabaadka ay amreen in suuqa laga uruuriyo Gudida Amaanka Alaabaadka Macaamiishu (www.cpsc.gov).

