Yaraynta Halista Sunta Rasaasta

Barnaamijka Ka hortagga iyo Maamulka
Sunta Rasaasta ee Connecticut
(860) 509-7299 • Hartford, CT

XAASHI XAQIIQO

Sunta rasaasta waxaa caadi ahaan la qaadaa marka carruurtu ay liqdo boor rasaas leh. Carruurtu waxay weliba cunaan jajabka rinjiga rasaas leh. Waa kuwan tallaabooyin aad ilmahaaga kaga yarayn karto halista.

XALALKA KU MEELGAAR AH

GURIGA DHEXDIISA

- Saabaanka ama alaab kale ku xir meelaha rinjigu ka soo go'ay, derbiyada iyo cakabadaha daaqaduhu ay ka xumaadeen.
- Meesha yar ee rinji ka soo go'ay ku dabool warqad taabanaysa ama shay kaloo ku dhegaya si ilmahaagu uusan u taaban karin.
- Qolka ilmaha ama meesha uu ku ciyaaro ka dhig qol kale oo aan lahayn rinji soo go'aya ama jabaya.
- Maro qoyan ama xaaqe qoyan mari dhammaan meelaha adag (sida dhulalka, albaabbada, cakabadaha daaqadaha) adigoo isticmaalaya daawada lagu nadiifiyo ee lagugula taliyey.
- Engeeg HA KU xaaqin ama ha marinin qalabka boorka nuuga. Waxay taasi faafin doontaa uun boorka rasaas leh.
- Jabka yar ee rinjiga ee soo go'aya ku qaad maro qoyan oo la iska tuuro ama warqad ku dhegta oo ku xir bac ka hor inta aadan soo tuurin.
- Ha isticmaalin daaqadaha aanan si fiican u hagaagsanayn.
- Dib u hagaaji daloollada yar yar ee derbiyada iyo albaabbada ku yaalla adigoo isticmaalaya budo iyo/ama biyo xire.
- Khaanadaha la mariyey rinji rasaas leh saar buush si looga yareeyo waxyeellada jugta.
- Si joogto ah u mayr oo u engeji gacmaha carruurtaada, gaar ahaan cuntada ka hor.
- Biyo qabow uun cab, wax ku kari ama ku diyaari cuntada carruurta. Haddii qasabadda aanan la isticmaalin muddo 4 saacadood ah ama ka badan, biyaha waa in aad socodsiiso ilaa ay qaboobayaan muddo qiyaas ahaan 1 ilaa 2 daqiiqo ah ka hor inta aadan isticmaalin.

Dhanka kale →

XALALKA KU MEELGAAR AH

GURIGA DIBADDIISA

- Salli la mayro albaabka hore dibadda iyo gudaha ka dhig si ciidda leh sunta rasaasta aanan gudaha loo qaadin.
- Kabaha iska saar ka hor inta aadan aqalka soo galin.
- Shayada ilmahaagu ku ciyaaro mayr ka hor inta aadan ilmahaaga u oggolaan in uu iyaga ku ciyaaro.
- Ilmahaaga ha u oggolaan in uu ku ciyaaro meelo ciiddu ka muuqato. Iyaga ka dabool.
- Xayawaankaaga guriga ku hay xarig oo ka ilaali meelaha ciiddu ka muuqato si aanay u qaadin ciidda fadaraysan.
- Ilmahaaga u sheeg in uusan cunin barafka dhulka ku da'a maxaa yeelay waxaa lagaa yaabaa in uu sun leeyahay.
- Cunto ha ka beerin ciid leh sunta rasaasta.

Kuwan waxaa loogu talagalay uun in si ku meelgaar ah xaaladda loogu maamulo mana aha kuwo lagu tirtirayo khatarta rasaasta. Waa in aadan laftigaagu faragelinin rinjiga rasaas leh. Waxay taasi sii xumayn kartaa xaaladda waxayna keeni kartaa in ilmahaaga ay gasho sun badan oo rasaas ah.
Si aad warbixin dheeraad ah u hesho wac waaxda caafimaadka ee xaafaddaada.

www.ct.gov/dph/lead
&
www.ct.gov/dph/healthyhomes

Prevent LEAD poisoning.