

## Ilaha ugu Badan ee ay ka Timaado Liidh

Liidh/sunta rasaastu wali waa qayb ka mid ah adduunkeena maanta. Waxa laga helaa hawada, ciidda, boodhka, iyo rinjiga guryaha ama dhismooyinka qaarkood ee la dhisay kahor 1978. Soo gaarista liidh waxay sababi kartaa dhibaatooyin caafimaad oo halis ah. Warka fiicani ayaa ah in laga hortagi karo ku sunoobida liidhka. Xaashidan xaqiiqadu waxay sharraxaysaa ilaha caadiga ah ee liidh laga helo guriga iyo sida looga fogaado.

### Rinjiga uu ku jiro Liidh iyo Boodhka Liidhka

Boodhka/dhaska liidhka ayaa hadda ah meesha ugu weyn ee ay caruurta ka soo gaarto liidhku. Boodhka/dhaska guriga waxa ku jiri kara liidh ka timid dildilaacyada, ranjiga soo fuqay ama soo fiiqmay ee ay ku jiro liidh iyo carrada ku wasakhaysan liidhka. Boodhka liidhka ayaa sidoo kale ka abuurmi kara xilliga lagu jiro dib u qaabaynta, mashaariicda dib u cusboonaysiinta guriga, ama marka aan rinjiga liidhku ku jiro aan si badbaado leh looga saarin. Liidh hadda kuma jiro rinjiyada cusub, laakiin waxa laga yaabaa in laga helo guryihii hore ee la dhisay kahor 1978. Xaddi aad u yar oo boodh ah oo ay ku jirto liidh ayaa waxay keeni kartaa in heerka liidhka ee dhiiga ilmuhu uu kordho.

### Talooyin kaa caawin kara yaraynta liidhka ku jira gurigaaga

- Gurigaaga ka dhig mid aan boodh lahayn intii suurtoagal ah adiga oo si joogto ah u nadiifinaya. Gurigaagu wuxuu u ekaan karaa nadiif haddana weli waxaa ku jiri karta liidh
  - **Isticmaal nadiifiye laga sameeyay saabuunta guriga iyo habka Qoyaan ku Nadiifinta** godadka daaqadaha, dusha iyo sagxadaha. Isugu qas saabuunta si waafaqsan tilmaamaha weelka ay ku jirto. Isticmaal laba baaldi oo kala duwan iyo dhowr calal oo la tuuri karo ama tuwaalo warqad ah - mid u isticmaal tallaabada dhaqida oo wadata saabuun iyo mid aad u isticamaasho biyo raacinta nadiifta ah.
  - Qoyaan ku dhaq daaqadaha marar badan Rinjiga dabacsan/soo fuqsan iyo boodhka ayaa ka soo bixi kara gudaha iyo aagga daaqadda hoosteeda.
  - Ha u isticmaalin faakuumka gurigaaga si aad u nadiifiso jajabka rinjiga ama boodhka liidhka. Filtarka ku jira looguma talagalin inuu soo qaado oo uu hayo qaybaha yaryar ee liidhka. Faakuumka caadiga ah ee guriga waxay hawada ku faafin doonaan boodhka liidhka. Raadso faakuumyo gaar ah oo leh filtarrada HEPA shahaadaysay si aad u nadiifiso qurubyada rinjiga iyo boodhka liidhka.
- Ku dhaq gacmaha ilmahaaga saabuun iyo biyo kahor intaadan wax cunin, seexashada fudud, iyo wakhtiga hurdada.
- Saabuun iyo biyo u dhaq dhalooyinka, giraamaha ilko soo baxitaanka, iyo alaabta carruurta ku ciyaarto.
- Daaqadaha ayaa ah meesha ugu badan ee boodhka ee uu ku jiro liidhku, maadaama isxoqitaanka furitaanka iyo xiritaanka daaqaduhu ay sababi karaan in ay in yar oo rinjiga liidhku ku jiro uu soo daato. Ha u ogolaan carruurta inay ku ciyaaraan ama wax ku cunaan agagaarka meelaha daaqadaha ee guryaha duuga ah.
- Daaqadaha xirta maalmaha dabayshu jirto si aanay ciidda ku wasakhaysan liidhku guriga u soo gelin.
- Dul rinjiyeynta rinjiga uu ku jiro liidh ee jajabaya ama so fiiqmayaa kama dhigayso ammaan! Waa inaad marka **hore si badbaado leh** uga saarto rinjiga uu ku jiro liidhku ee jajabaya ama fiiqmaya ka hor intaadan dib u rinjiyeyn. Akhri tillaabooyinka kugu hogaaminaya [Dib u habaynta, Dayactirka iyo Rinjiyeynta Badbaadada ah](https://www.epa.gov/sites/default/files/2013-) (<https://www.epa.gov/sites/default/files/2013->

[11/documents/steps\\_0.pdf](#)) si aad u barato sida si badbaado leh looga saaro rinjiga jajabaya ama fiiqmaya oo loo dhimo khatarta sunta liidhka marka aad cusboonaysiinayso gurigaaga.

- Haddii aad guriga kiraysato, waxaa jiri kara xeerar maxalli ah oo u baahan in rinjiga lagu ilaaliyo in uu ahaado xaalad wanaagsan. Ka hubi degmadaada si aad u ogaato sharciyada deegaanka.

## Carrada

Ciiddu waxay ku wasakhaysnaan kartaa liidh, gaar ahaan meelaha u dhow guryaha, dhismayaasha ama dayrarka duug ah. Natijada ay keentay isticmaalkii hore ee shidaalka uu ku jiro liidhku, liidhka ayaa sidoo kale laga heli karaa ciidda u dhow waddooyinka waaweyn ama isgoosyada.

- Ha u ogolaanin ilmahaagu inuu wax ku cuno bannaanka meel carro qaawan, in uu cunin carrada, ama yuuna ku ciyaarin guriga agtiisa ama wadada meesh ay carradu qaawantahay.
- Ku dabool ciidda qaawan (caro kasta oo aad arki karto) caws, qurubka alwaaxa, dhir yaryar, ama nooc kale oo wax dhulka lagu daboolo oo waara.
- Dhig roogag la dhaqi karo dhammaan albaabada laga soo galo gurigaaga. U dhaq roogagan si gooni ka ah alaabta kale, oo ku dhaq mashiinka hal wareeg oo biyo raacin kahor intaadan isticmaalin mar labaad.
- Kabaha ku bixi albaabka si aan ciidda iyo boodhka guriga loola soo gelin.

## Raashinka iyo Xawaashyada

Qaar ka mid ah xawaashyada iyo cuntooyinka ayaa ay aad ugu dhowdahay inay ku jirto liidh. Sharci maaha in liidh lagu daro cuntada lagu iibin doono dalka Maraykanka, laakiin liidh ayaa laga helay cuntooyinka iyo xawaashka qaarkood. Soo iibso xawaashka lagu iibiyo weel tafaariiq gooni ah halkii aad ka heli lahayd iyaaga oo jumlad ah. Isticmaal xawaashyada laga soo gato Maraykanka halkii aad ka iibsan lahayd xawaashyada laga soo gato wadamada kale. Cuntooyinka iyo xawaashyada la ogaaday inay ku jirto liidh si ka badan cuntooyinka kale waxaa ka mid ah:

- |                           |                             |                    |
|---------------------------|-----------------------------|--------------------|
| ▪ Nacnac la soo dhoofiyey | ▪ Xawaash hilibka budada ah | ▪ Iniinyaha anise  |
| ▪ Kabsarada               | ▪ Cayayaanka la qalajiyey   | ▪ Qajiga isku dhan |
| ▪ Hurruuda                | ▪ Toddoba xawaash           |                    |
| ▪ Basbaaska budada AH     | ▪ Dhega yaraha              |                    |

Dhirtu inta badan ma qaataan liidhka aan ka ahayn haddii ayna qadar badan oo liidh ah ciidda ku jirin.

- Dhaq miraha iyo khudaarta kahor intaadan cunin si aad isaga nadiifiso boodhka liidhka ee laga yaabo inay ku dul degtay cuntada.
- Ka saar caleemaha kore ee khudaarta caleenta leh.
- Ku kaydi cuntada quraarad, bir ah ama caag adag, ama dhoobo aan macdan aan liidh lahayn. Qaar ka mid ah alaabooyinka qadiimiga ah, kuwa gacanta lagu sameeyay, iyo dhoobada dibadda laga keeno ayaa laga yaabaa inay ku jiraan dahaadhkooda ku jirto liidh. Ha u isticmaalin dhoobada ama weelka quruuradaha liidh ku dheehantahay kaydinta cuntada.
- Ku beero beerta meel ka durugsan guriga, garaashka, deyrka, ama dhismayaasha kale oo lagu daboolay rinji soo jajabaya.

## Biyaha

Liidh waxay geli kartaa biyaha la cabbo marka ay soo maro nidaamka tuubooyinka guriga. Heerarka liidh ee ku jirta biyahaaga ayaa waxay u badan tahay inay sare u kacaan haddii gurigaaga ama nidaamka biyuhu uu leeyahay tuubooyinka ka samaysan liidh ama tuubooyinka naxaas ah oo leh alxanka liidhka. Tuubooyinka la dhigay wixii ka horreeyey 1930 waxa laga yaabaa inay ku jiraan tuubooyinka liidhka. Tuubooyinka la rakibay kahor 1986 ayaa waxa laga yaabaa inay kala-goysyada tuubooyinka naxaasta ah ku jiraan alxanka liidhka ka samaysan ee nidaamka ee nidaamka qaybinta biyaha. Afka qasabada maarta ah iyo afafka wareegsan ayaa sidoo kale laga yaabaa inay ku jirto liidh.

Sida kaliya ee lagu ogaan karo in biyahaaga (ama ilaha kale ee liidh) ay ku jirto liidh waa in lagu tijaabiyo shaybaar shahaadeysan. La xiriiir [Waaxda Caafimaadka ee Minnesota shaybaarka shahaadaysan \(https://eldo.web.health.state.mn.us/public/ accreditedlabs/labsearch.seam\)](https://eldo.web.health.state.mn.us/public/ accreditedlabs/labsearch.seam) si aad u hesho weel lagu rido muunad iyo tilmaamaha ku saabsan sida muunad loo soo gudbiyo.

*Haddii aad u malaynayso inaad biyahaaga ku jirto liidh:*

- Ha ku karsan wax, ha cabin, hana ku samayn caanaha dhallaanka biyaha kulul ee tuubada. Biyaha kulul waxay milaan liidh ka badan biyaha qabow. Haddii aad u baahantahay biyo kulul, kululayso biyaha qabow ee tuubada ama talaagada.
- Had iyo jeer u isticmaal biyo qabow cunto karinta ama cabbitaanka. Haddii biyaha aan la isticmaalin lix saacadood ama ka badan, ha socdaan biyaha qabow dhowr daqiiqo ama ilaa heerkulku is beddelayo.

## Daawooyinka Hiddaha ama Dhaqanka iyo Allaabada Isqurxinta

Daawooyinka hiddaha ama dhaqameedka qaarkood iyo waxyaalaha la isku qurxiyo waxaa ku jira liidh waana inaan la isticmaalin. Inta badan waxaa laga helaa alaabta laga soo gado meel ka baxsan Maraykanka. Fadlan kala hadal dhakhtarkaaga haddii aad isticmaalayso mid ka mid ah daawooyinka ama waxyaalaha la isku qurxiyo ee soo socda ee laga yaabo inay ku jirto liidh.

- |                 |           |               |                |            |
|-----------------|-----------|---------------|----------------|------------|
| ▪ Alarcon       | ▪ Cora    | ▪ Kohl        | ▪ Bentonite    | ▪ Calabash |
| ▪ Alkohl        | ▪ Greta   | ▪ Liga        | clay           | ▪ Thanaka  |
| ▪ Azarcon       | ▪ Farouk  | ▪ Lozeena     | ▪ Sindoor      | ▪ Pooja    |
| ▪ Bali Gali     | ▪ Ghasard | ▪ Pay-loo-lah | ▪ Kumkum       | powder     |
| ▪ Bint al Zahab | ▪ Kandu   | ▪ Surma       | ▪ Tiro         | ▪ Rangoli  |
|                 |           |               | ▪ Rasa Shastra | Vibuti     |

## Ilaha kale ee ay ka timaado liidh

### Soo gaarista Liidh ees ka dhacday waddan kale

Shakhsiyaadka dhawaan ka soo guuray ama wakhti ku qaatay waddan kale ayaa waxay ku jiri karaan khatar weyn oo ah soo-gaarista liidhka, taas oo ku xiran xeerarka deegaanka iyo ilaha

soo gaarista ee dalkaas. Wadamada qaar waxay leeyihiin sharciyo adag oo ku saabsan liidh in ayna ku jirin cuntooyinka iyo alaabta marka loo eego kuwa kale. Rinjiga liidhku ku jiro ayaa weli laga ogolyahay dalalka qaarkood; Shidaalka liidhku ku jiro ee baabuurta ayaa loo isticmaalay wadamada qaar muddo dhow sida 2021-kii.

### **Inay qofka Liidh kasoo Gaarto Shaqada iyo Hiwaayadaha**

Dadka qaangaadhka ah ayaa waxay la kulmi karaan liidh ka soo gaartaa shaqooyinka ama hiwaayadaha qaar oo lagu isticmaalo liidhka, sida dhismaha ama dhalaalinta liidhka; kulayliyaha ama dukaamada dayactirka baabuurta; dib u warshadaynta baytariyada; dib u habaynta waxyaabaha qadiimiga ah; ka shaqaynta meelaha toog barashada; iyo samaynta rasaasta ama kalluumaysiga. Boodhka liidhka ayaa guriga loogu soo qaadan karaa baabuurkooda ama dharkooda, kabaha, maqaarka iyo timaha waxaana loo gudbin karaa carruurta iyo xubnaha kale ee qoyska. Tan waxaa loo yaqaanaa [Guri u qaadashada liidhka \(https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html\)](https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html). Dadka qaangaadhka ah ee haysta shaqooyinka ama hiwaayadaha meelo lagu isticmaalo liidhka waa inay qubaystaan oo beddeshaan dharka iyo kabaha ka hor intaysan guriga iman. Dharka lagu xirto shaqada waa in si gooni ah loo dhaqo oo ka baxsan dharka kale. Ku dhaq hal wareeg oo biyo raacin ah kahor intaadan isticmaalin mar labaad.

### **Daceedaha afka gelinta alaabada ciyaarta**

Afka gelinta waxyaabaha aan cuntada ahayn (Pica) waa marka qof weyn ama ilmo uu calaashada ama uu liqo waxyaabaha aan cuntada ahayn sida ciidda, dhoobada, ama qaybo ka mid ah walxaha guryaha sida jajabyada rinjiga, gidaarada qallalan, ama sagxadaha. Haddii dhaqanka afka gelinta waxyaabaha aan cuntada ahayn la arkay, waa in la maareeyaa si looga hortago soo gaarista walxaha ay ku jirto liidh.

### **Waxyaabaha gaarka ah sida dhegaha faraatiyada, qalabka la xirto, furayaasha, Biraha kalluumaysiga iyo alaabta caruurta ku ciyaarto**

Waxaa jira waxyaabo kale oo ay ku jiraan macdanta rasaasta oo laga yaabo inay carruurta afka geliso. Waxyaabo badan oo caadi ahaan laga helo macdanta rasaastu ayaa ah birta, caddaan, huruud dhalaalaya, ama casaan. Waxyaabahan qaarkood waxaa ka mid noqon kara:

- Alaabta la xirto iyo dharka
- Waxyaabaha lebiska gaarka ah ee laga yaabo in loo xirto ujeedooyin diimeed, si la isaga foeyo xumaanta, ilaalinta ama u keenida nasiib wacan. Waxaa laga yaabaa inay leeyihiin magacyo kala duwan, sida Tabeez ama Tabiz, waxaana laga yaabaa inaysan qoysasku u aqoonsan walyaabaha la xirto.
- Silsilada furaha ama furayaasha
- Biraha Kalluumaysiga
- Tamaashiirta
- Baloogyada carruurta ku ciyaaraan, qalabka muusiga, iyo alaabta ay ku ciyaaraan caruurta ee La soo dhoofiyey, qadiimiga ah, rinji leh ama dib loo soo celiyo loogu yeeray.
- dhoobada ama dhoobada la rinjiyeyey

## COMMON SOURCES OF LEAD

Minnesota Department of Health (Waaxda Caafimaadka ee Minnesota)

Lead Program

PO Box 64975

St. Paul, MN 55164-0975

651-201-4620

[health.asbestos-lead@state.mn.us](mailto:health.asbestos-lead@state.mn.us)

[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

05/3/2022

*Somali*

*Si aad macluumaadkan ugu hesho qaab kale, soo wac 651-201-5000. Waxaa lagu daabacay warqad dib loo soo warshadeeyay.*