

Talo siinta dhaqsa leh ee ilaalinta caafimaadka caruurta xaga guriga

Nadiifin iyadoon la isticmaalin kiimikooyin

- ✓ Sameeyso adiga waxyaabaha aan sunta aheyn ee wax lagu nadiifiyo. Fikradaha ka qaado www.Healthylegacy.org
- ✓ Kabaha oo irida banaanka looga soo tago waxey yareeysaa 80% sideetan boqolkiiba wasakhda iyo boorka saran iney soo gasho guriga.
- ✓ Isku day inaad mamnuucid waxyaabaha wax lagu nadiifiyo ee ah kiimikooyinka aadka u daran iyo carafta aartifishalka ah.

Ku maamul cayayaanka sun la'aan

- ✓ U isticmaal kiimikooyinka wax lagu qabto ama wax yaabaha suntoodu ay yartahay sida warbixintii hore (waxaadna dhigtaa meel ka fog caruurta).
- ✓ Ka hortag mashaakilaadka Cayayaanada: si dhaqso ah u nadiifi cunada iyo cabitaanada daatey, ku hay cunada iyo qashinka sanduuq xiran iyo dib uhabeyn daaha jeexmay waxey caawisaa hoos udhigtaa Cayayaanka meeshiisii koowaad.

Ahoow mid maskax buuxda u leh curiyaha macdanta ah ee (Mercury).

- ✓ U hogaansanow oo raac dariiqyada cunitaanka kaluunka –khaasatan caruurta yar-yar, Naagaha Uurka leh, ama Naagaha qorsheeynaya iney uur yeeshaan. U adeegid kaluunka ugu yar iyo cunida kaluunka la yiraahdo “Chunk-ligh” bedelkii kaluunka kale ee “albacore”
- ✓ Istimaal lambaro ka duwan kuwa laga soo saarey Mercuriga.
- ✓ Si bad-baado leh u xoor badeecada ay ku jiraan Mercuriga iyo Sunta kiimikooyinka. La xiriir Hennepin County wixii akhbaaraad dheeri ah sida ugu haboon ee loo tuuro numbarkooda
- ✓ 612-348-3777.

Fiiri curiyaha macdanta ah

- ✓ Caruurta da'dooda ay tahay 12-24 bilood waxaa waajib ah iney qabaan baaritaan laga baaro dhiigooda macdantaas.
- ✓ Ka mamnuuc caruurtaada Sunta macdantaas: ka baar gurigaaga macdantaas rinjiga iyo birta wax isku xirta mashaakilka rinjigeeda.
- ✓ Dhaq gacmahaaga ka hor inta aadan cuntada cunin iyo in dhalooyinkana ladhaqo sida caaga caruurta la nuujiyo iyo wax yaabaha caruurta ku ciyaarto inta badan.
- ✓ Hadii aad leedahay tubooyin da'weyn (duug ah) inta aadan isticmaalin marka hore fur biyaha oo ha socdeen mudo 30 seken ah si maadadan ruujinadeeda u baxdo.

Badeecooyinka ugu bad-baadsan ee qofku isticmaalo

- ✓ Iska mamnuuc barfuunada iyo badeecad carafkooda aad u sareeyo kaasoo sababi karaxaalad aad uxun xaga neefshada qofka qaba cudurka neefta.
- ✓ Isku day inaad mamnuucdo boolbaraha caruurta iyo boolbarayaasha kale, cidiyaha waxa lagu dhaqo iyo saabuunta bacteriyada la iskaga ilaaliyo. Badeecooyinka ay ku jiraan kiimikada laga sameeyo bacda si ay u jilicsanaato, kiimikooyinka ku jir daasadaha,

daawooyinka lagu duro dadka dhintey si aan u qurmin in mudo ah, macdanta ku jirta waxyaaha timaha lagu sameeysto iyo kiimikooyinka kaleba .

Isticmaal si indheer garad ah waxyaabaha ka sameeysan caaga

- ✓ Usticmaal kuwa dhalada ka sameeysan ama dhoobada mashiinka wax lagu kululeeyo
- ✓ Cunooyinka iyo cabitaanada isticmaal bacayaasha balaastikada ah numbarada# 1,2,4, ama 5 isku day inaad mamnuucdo numbarada# 3,6, iyo 7.

Hel Cunooyinka aadka saaxiibka u tihiin

- ✓ Ugar-gaar caafimaadka, cuno isku dheeli tiran si ay ucaawiso habka difaaca jirka. Qaado 5-6 jeer oo miro iyo qudrada cagaaran maalinkasta.
- ✓ Cub caanaha aan labeenta laheyn.
- ✓ Cun hilibka baruurtu ku yar tahay iyo subaga.
- ✓ Dooro cunooyinka dabiiciga ah hadey suura gal tahay.
- ✓ Naas nuujinta ayaa ugu fiican caruurta.
- ✓ Isku day inaad iska mamnuucdo si joogto ah isticmaalka cunooyinka baakadeysan.



www.HealthyLegacy.org