

Waxa aad ubaahantahay inaad

Ku korida guri caafimaad leh ayaa qayb muhiim ah u ah kobaca cunugaaga. Ka baar cunugaaga iyo gurigaaga maar si aad uga hortagto sunta maarta.

Maxay Ku xun tahay Maartu?

Maartu waxay keeni kartaa:

Xanuunka la xariira
Habdhaqanka

Naafada
Waxbarashada

Dhaawac dhanka
Maqalka ah

Dib u Dhacyada
Hadalka

Graad Yari

Sidee ayaan Ku ogaanayaa In Ilmahaygu qabo Sunta Maarta?

- Inta badan carruurta yaryar ee qaba sunta maarta uma muuqdaan ama uma dhaqmaan sida qof jiran.
- Qaabka keliya ee aad ku ogaan karto si dhab ah in ilmahaagu qabo sunta maarta waa in dhiigiisa laga baaro. Kala hadal dhakhtarka cunugaaga baaritaanka maarta dhiiga ee cunugaaga. Maine ayaa qasab ka dhigaaya in dhammaan carruurta la baaro markay jiraan 1 sano iyo 2 sano.

Dunburada ka timaada riinjiga maarta ee guryaha duqoobay ayaa ah sababta ugu badan ee sunta maarta ku dhacda carruurta Maine.

Maxaa Keenaaya Sunta Maarta ee ku dhacda Carruurta?

Boorka maarta ayaa ka yimaada riinjiga maarta duqoowday markuu jajabo, waxyeelo gaarto, ama u burburo isticmaalka maalin kasta ama dayactirada guryaha.



Dunburada maarta gaarta gacmaha, boonbalayaasha, iyo agabka ay dhuuqaan carruurta kuwaasoo ay hadhoow afka gashtaan.



Waa wax fudud ah in dunburada ka timaada riinjiga maarta leh, cadadka riinjiga maarta ka samaysan, iyo ciida leh maartu inay galaan afka ilmaha.



Waa Maxay Sababta Ilmahaagu ay Khatarta ugu Wayn ugu Jiraan?

- Dunburada maarta ayaa ku daadan karta dhulka, daaqaadaha, iyo goobaha carruurta saaraan gacmaha ayna ku ciyaaraan.
- Carruurta, gaar ahaana kuwa kayar 3 sano, ayaa badanaa gacmahooda gashta afka kuna xamaarta dhulka. Tani waxay ka dhigaysaa wax aad u fudud in dunburada maartu gasho afkooda.
- Cadad yar oo dunburada maarta ah ayaa waxyeelo gaarsiin karta cunugaaga yar. Carruurta waxay u badan tahay in waxyeelo kasoo gaarto maarta sabab la xariirta in jirkooda iyo maskaxdoodu wali kobcayso.

Ilaali qoyskaaga. Baar cunugaaga. Baar gurigaaga.

- Booqo webseedkaan: maine.gov/healthyhomes
- Wac si lagu siiyo talo: 866-292-3474, TTY: Wac Maine Relay 711



Talaabooyinka Fudud ood Cunugaaga uga Ilaaliso Sunta Maarta

Ka baar Maarta Gurigaaga

- Haddii aad ku nooshahay guri la dhisay kahor 1950, codso kiishada baaritaanka dunburada maarta oo aad si bilaash ah uga helayso maine.gov/healthyhomes. Tani waxay kaa caawin doontaa inaad hesho haddii ay ku jirto dunburada maartu gurigaaga.
- Hubi daaqadaha, albaabada, iyo sagxadaha la riinjiyeeyay si aad uga eegto xaleefyo, qalfoofyo, ama cadadka riinji soo dhacay. Ka ilaali carruurta meelo kasta oo riinji jajabay daadsan yahay. U adeegso alaabta guriga si aad u xirto meelaha.
- U sheeg maamulaha dhismahaaga ama mulkiilaha in cilad dhanka riinjiga ah jirto si ay qaab amaan ah ugu xaliyaan.
- Baro sida loo xakameeyo dunburada maarta kahor intaadan bilaabin wax dayactirka guriga ah ama shaqada riinji marinta.
- Shaqada u dhiibo "Qandaraasle shahaado ka hasta EPA-RRP" si uu shaqada u qabto. Xog badan ka eeg epa.gov/lead.

Dhaq Dunburada Maarta

- Nadiifi sagxadaha, daaqadaha, iyo miisaska adoo adeegsanaaya istiraasho ama suuf la tuuri karo halmar asbuuc kasta.
- Xaaqinnada, dharka qalalan, iyo buufinnada aan lahayn shabaqa HEPA ayaa faafin kara dunburada maarta.
- Ku dhaq gacmaha cunugaaga saabuun iyo biyo kahor intuuusan cunto cunin ama seexan. Dhaq Boonbalayaasha halmar asbuucii kana fogee boonbalayaasha meelaha riinjigu ka daatay.
- Dhaq cinjirka ilmuhu nuugo iyo masaasada haddii ay ku dhacaan dhulka kahor intaadan ilmaha afka u gelin.

Ka keenin Maarta Gurigaaga

- Haddii aad ka shaqayso goob shaqo oo maar leh, iska bixi dharka iyo kabaha isla markaba. Ku dhaq dharkaaga meel ka baxsan dharka goyskaaga. Qubayso kahor intaadan taaban ilmahaaga.
- Adeegso cago saar si aad boorka uga ilaaliso gurigaaga kabahana kusoo bixi albaabka hore.
- Xaqiiji in agab kasta ama boonbale hore oo riinji leh ay ku jiraan xaalad wanaagsan aadna ka fogayso ilmaha yaryar. Iska ilaali adeegsiga daawo caadoodka ama dhaqameedka ay ku jiro karto maartu.

Ilaali qoyskaaga. Baar cunugaaga. Baar gurigaaga.

- Booqo webseedkaan: maine.gov/healthyhomes
- Wac si lagu siiyo talo: 866-292-3474, TTY: Wac Maine Relay 711

