



Waxaa jira dhawr qeybood oo gurigaaga looga baaro sunta maarta.

Qaababka qaar oo lagu baaro maarta ayaa ka fiican kuwa kale. Qaab kasta wuu ka duwan yahay kan kale marka laga eego dhinacyada qarashka, waqtiga iyo saxnaanta. Inta badan carruurta ayaa ku sumooba sunta maarta ka timaada busta ka dhalata riinjiga maarta. Waa taas sababta ay muhiim u tahay in riinjiga iyo busta laga baaro maarta haddii aad ku nooshahay guri la dhisay kahor 1950.

Riinjiga iyo Busta

Waxaa jira qaabab badan oo gurigaaga looga baaro riinjiga iyo busta maarta. Qaab kasta wuxuu leeyahay qaybo fiican iyo qaybo xun.

Kiishadaha Baaritaanka ee Guriga

Waxaad adeegsan kartaa kiishadaha Baaritaanka ee Guriga oo aad kasoo iibsatay dukaanka alaabta dhismaha si aad u baarto riinjiga maarta leh. Baritaanadaan ayaa keliya kuu sheegaaya haddii ay maar ku jirto meesha. Kuuma sheegayaan haddii riinjiga maarta ku **dahaaran** yahay lakab riinjiga aan lahayn maarta. Waxay ugu fiican yihiin in lagu baaro alwaaxa riinjiyaysan ee horay u jabay ama waxyeeladu gaadhay. Kiishadaha Baaritaanka ee Guriga maaha qaali.

Suufka Busta Maarta

Busta maarta ayaa ah qaabka ugu badan ee carruurta ugu sumoobaan Maine. Waxaad ka baari kartaa busta maarta sagxadaha iyo salka rakibaadda daaqadaha gurigaaga ama waxaad shaqaalaysiin kartaa khabiirka maarta si uu kuugu baaro. Waxaad ka helaysaa kiishada baaritaanka busta maarta Shaybaarka Gobalka Maine oo laga wacaayo 287-8014. Inaad ogaato in busta maarta ku jirto salka rakibaadda daaqadaha ama sagxadaha guriga ayaa kaa caawinaysa inaad ilmahaaga ka ilaaliso maarta.

Khubarada Maarta

Waxaad shaqaalaysiin kartaa khabiirka maarta si uu u baaro gurigaaga. Waxay haystaan qalab u sahlaaya inay cabiraan maarta ku jirto riinjiga, xataa haddii ay ka dahaaran tahay lakabyo riijiga cusub ee aan lahayn maarta. Wuxuu baari karaa guriga oo dhan ama qolal gaar ah. Inkastoo dookhaan uu qaali yahay, sidoo kale wuxuu kuu sheegayaa xogta dhamaystiran ee xaalada gurigaaga. Waxaad ka heli kartaa liiska baaritaanka maarta lambarka 287-2651 ama qaybta mulkiileyaasha guryaha ee webseedka maine.gov/healthyhomes.

Ciida ama Biyaha

Gudaha Maine, ciida iyo biyaha ayaan badanaa sababayn sunta maarta. Laakiin waxaa jira marar ay muhiim noqon karto in lagu baaro ciida ama biyaha maarta.

Ka Baarista Ciidaada Sunta Maarta

Haddii aad haysato guri la dhisay kahor 1950, waa inaad niyaysataa in maar ay ku jirto ciida u dhow gurigaaga. Haku beerin khudaar aaga u jira guriga wax ka yar 10 fiid ama ha u ogolaan in ilmahaagu ku ciyaaraan.

Haddii ilmahaagu ay ku ciyaaraan meel wasaq ah ama haddii ay badanaa ciida afka gashadaan, ka baar maarta ciida. Waxaad ka helaysaa kiishad Shaybaarka Gobalka Maine oo aad ka wacayso 287-8014 ama University of Maine Extension oo aad ka wacayso 581-3591.

Ka Baarista Biyahaaga Sunta Maarta

Maar ku jirto biyaha waxay ka timaadaa tuubooyinka. Haddii biyahaagu yihiin kuwo birta murxinaaya waxay ku milmi karaan daxasha maarta ee tuubooyinka koobarka ah.

Haddii biyahaagu ka yimaadaan isha biyaha dadwaynaha waxaad wici kartaa shirkadaada biyaha si aad u hesho natiijooyinkoodii ugu danbeeyay ee baaritaanka ama aad u ogaato sida aad ku baarayso biyahaaga.

Haddii biyahaagu ka yimaadaan ceel gaar loo leeyahay, waad ka baari kartaa maarta iyo dhibaatooyinka kale. Ka baar ceelkaaga maarta haddii aad haysato cunug yar ama haddii aad ogaato maar daxal cagaaran oo biyahaagu ku dhibcayaan (sida tuubada qubayska ee sinkiga). Ka baro sida loo baaro biyaha ceelkaaga barta: wellwater.maine.gov ama adoo wacaaya 866-292-3474 (layn bilaash looga wici karo Maine).

Ilaali goyskaaga.

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

