NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.℠

Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

Ka-hortagga Sumowga Miririka Birta

Lead Poisoning Prevention (Somali)

Liidh waa bir. Ku sumoobida maarta birta waa ururka liidka waxyeelada leh ee jirka. **Xitaa cadad yar ayaa waxyeeleyn kara koriinka maskaxda carruurta yar.** Ku sumoobida maarta birta waxay sababi kartaa dhibaatooyin dhanka waxbarashada iyo dabeecadda ah, IQs hooseysa, yeraanshaha feejignaanta (ADD) iyo dhibaatooyinka maqalka iyo hadalka. Marmarka qaarkood waxyeelada maskaxda lama tirtiro karo, xiitaa haddii la daweeyo.

Carruurta ka hooseeyo da'da 6 waxay ku jiraan halista ugu sareyso ee sumowga miririka. Tani sababtoo ah waa waxay geliyaan waxyaabo aan cunto aheyn iyo farahooda galiyaan afka.

Waxaa jira meelo badan oo carruurta ay kala kulmi karaan liidhka/miririka birta. Inta badan guryaha duugga ah waxay leeyihiin rinjiga liidhka leh. Xittaa haddii rinjiga aan liidhka lahayn laga kor mariyo/lagu daboolo ranjiga liidhka leh, marka malaaska ama ranjiga uu soo foqo ama jajabo, boodhka liidhka ayaa hawada geli kara oo ku dhici kara sagxadaha dushooda.

Meelaha kale ee carruurta ay kala kulmi karaan liidhka/miririka birta ayaa ah:

- alwaax rinji leh oo la gubey, la xoqey ama la kululeeyey
- tubooyinka maarta ee lagu isticmaalo tuubeynta iyo biyaha kuwaas oo maraa dhinaca tubooyinkaan
- ciida ay warshaduhu ay ku wasakheeyeen liidhka kuwaas oo isticmaala waxyaabaha laga sameeyey liidhka - baytariyada, isticmaalka baahsan ee baatroolka liidhka leh
- galaasyada/muraayadaha ku jirta liidhka iyo dheriga lagu daray liidhka, gaar ahaan dheriyada la soo dhoofiyo
- qaar ka mid ah alaabta carruurtu ku ciyaarto iyo waxyaalaha la isku qurxiyo
- qaar ka mid ah cuntooyinka iyo nacnaca la soo dhoofiyay
- waxyaabaha la isku qurxiyo - gaar ahaan waxa la marsado bishimaha
- daawo dhaqameedyada - kohl (surma), greta, azarcon, kandu, pay-loo-ah, ghasard, bala goli

 ©1993, La muraajacay 2020, Isbitaalka Carruurta ee Qaranka (Nationwide Children's Hospital) Sii socda…

- shaqooyinka ama waxyaabaha qofku jecel yahay sida kabida, alxanka ama shubida biraha, la macaamilada rasaasta iyo biraha kalluumeysiga, sameynta galaasyada wasakhaysan ama ururinta boombalayaasha duugga ah ee liidhka leh

Halista canugaaga

Liistada hubinta ee Barnaamijka Ka Hortagga Sunta Liidhka ee Waaxda Caafimaadka Ohio ayaa kaa caawin kara inaad ogaato halista ilmahaaga ugu jiro sumowga liidhka.

Ilmahaagu ma ku:

- ❒ Ku nool guri ama inta badan booqdaa dhismaha ka weyn 1978? Kan waxa ku jira xarun sii-hayn ilmo, dugsiga barbaradka ama guriga daryeelaha ilmaha ama qof qaraabo ah.
- ❒ Leeyahay walaal, abaayo ama saaxib la ciyaaro ee qabay sumowga mirirka?
- ❒ La leeyahay xiriir joogta ah qof weyn ee hibaayadiisa ama shaqadiisa ku lugleh mirir? Tusaalooyin waxa ah shaqada dhismaha, alxanka, sameynta weelka dhoobada, rinjiyeynta iyo shubida birta.
- ❒ Ma waxaad ku nooshahay meel u dhow goob liidh firfircoon leh ama goob lahaan jirtey liidh, goob lagu warshadeeyo batteriga ama warshadaha kale ee noocan ah?
- ❒ Miyaad isticmaashaa wax daawo dhaqameed ah ama dawooyinka guriga lagu sameeyo?
- ❒ Ma ku noolayd ama hooyadii ma ku nooleyd dibadda muddo ama ma ku dhalatay meel ka baxsan Mareykanka?
- ❒ Hooyadu ma la kulantay sunta liidhka inta ay uurka lahayd?

Haddii aad uga jawaabto "haa" ama "ma aqaan" mid ka mid ah su'aalahan, ilmahaagu wuxuu ku jiraa khatar.

Dhakhtarku wuxuu amri doonaa baaritaanka liidhka dhiigga haddii ilmahaagu:

- uu ku jiro qatar uuna kayar yahay 6 sano.
- uu ku jiro Medicaid. Baaritaan ayaa qasab ah.
- uu ku nool yahay zip koodh aad u halis badan. Baaritaan ayaa la soo jeedinayaa.

Aastaamaha sumowga mirirka

Baaritaanka liidhka dhiiga waa qaabka kaliya ee lagu ogaado haddii canuga uu qabo sumowga liidhka. Badi caruurta qaba sumowga lehdka ma laha wax ah calaamado. Haddii ay qabaana, waxaa ka mid noqon kara:

- madax xanuun
- lumitaanka culeyska
- calool xanuun ama colool majiir
- calool-fadhiga ama shubanka
- xanaaqa ama xanaaqi karo
- dhibaatada jiifka

Calaamadaha sumowga liidhka ee **daran** waxa ka mid ah:

- mataga
- dawaqaada
- xubin xanuunka
- qalalada
- liis-la'aanta (ma jiraan tamar)

Sida gacan looga geysto kahortago sumowga liidhka

- Xaqiiji in aad u hubiso in boombalaha carruurtu ku ciyaarto uusan lahayn liidh. Haddii aad u malaynayso in ilmahaagu uu ku cayaaro boombale oo liidh leh, ka qaad isla markiiba.
  - Kaliya sheybaar la xaqiijiyay ayaa si sax ah uga baari karaa boombalaha mirirka. Xirmooyinka baaritaanka guriga ma noqon karto inay si lagu kalsoonaan karo i helaan heerarka hooseeyo ee mirirka.
  - Si aad u hubiso iska celinta boombalada ama aad u hesho liiska boostada ee digniinada iska celinta, booqo http://www.cpsc.gov/ ama wac Guddiga Badbaadada Macaamiisha Badeecada ee Mareykanka 1-800-638-2772.
- Carruurtaada bar dhaqan fiican ee gacmo dhiqidda ka hor cuntada iyo kadib ku ciyaarista dibadda. Si fiican gacmaha ugu dhaq saabuun iyo biyo haddii ilmahaagu ku ciyaaray wasakh ama uu taabtay waxyaabo ka sameysan liidh.
- Isticmaal dhammaan biyaha ujeedada nadiifinta ee aad ku qoysid aagaga busta marada qoyan. U isticmaal shukumaan qoyan daaqadaha iyo geesaha. Intii suurtogal ah ka ilaali siigada gurigaaga.
- Ka fogow isticmaalida daaweynada guriga iyo qurxinta wadan karto mirirka.
- Isticmaal kaliya biyo qabow ee tuubada ka imaanayo oo cabitaanka, karinta iyo sameynta caanaha gasaca ilmaha. Biyaha kulul waxay aad ugu dhowyihiin inay wataan heerar sare ee mirirka. U ogolow in biyaha socdaan 2 illaa 3 daqiiqo isticmaalida ka hor.
- Ka dib markaad ka shaqeyso meel laga yaabo inay leedahay liidh, iska saar kabaha ka hor intaadan guriga gelin. Qubeyso oo dharka iska beddel.
- Marnaba ha u ogolaan carruurta yar ama naagta uurka ee aaga halka guryaha la dhisay 1978 dib loogu qaabeeyay.
- Haku keydin cunto dhariga dhoobada mirirka galaaska. Dheryaha la soo dhoofiyay waxay u badan yihiin inay leeyihiin walxo liidh ah. Ha u oggolaan carruurta inay ka cabbaan dhalooyin ilmo oo ah quraarad leh liidh.
- Weydii waaxdaada caafimaadka macluumaad ku saabsan nadiifinta ama ka saaridda mirirka.

Nafaqo wanaagsan

Nafaqada wanaagsan aad ayay muhiim u tahay. Badanaa, carruurta ku sumowa liidhka waa kuwo dhiiga ku yar. Taas macnaheedu waa inaysan lahayn macdanta dhiigga ee ku filan. Inta macdanta (iron) ay ka sii yeraanayso dhiigga, waxaa sii badanaya liidhka uu jirka nuugi karo.

Carruurtu waxay u baahan yihiin inay cunaan cuntooyin ay ku badan yihiin iron-ka, borotiinka, fiitamiin C iyo kaalshiyamka. Cunnooyinka ay ku badan tahay iron-ka iyo cuntooyinka leh fitamiin C ayaa wada shaqeeya si ay jidhka uga caawiyaan inuu nuugo macdan (iron) badan. Tani waxay yareysaa liidhka ku jirta dhiigga.

Cunnooyinka ay ku badan tahay kaalshiyamka waxay kahortagaan nuugista jirka ee liidhka.

Sawirka 1 Cunnooyinka ku badan borotiinka badanaa waxay leeyihiin macdan (iron) badan.

- Cunnooyinka **ay ku badan yihiin macdanta** iyo borotiinku waa hilibka lo'da, doofaarka, digaaga, boolanboolada, kalluunka, ukunta, firileyda leh macdanta iyo khudradda cagaaran (Sawirka 1).
- Cunnooyinka **ay ku badan yihiin fitamiin C** (fereesh ah, la barafeeyey ama qasacadaysan) waa miraha liinta ama casiirka leh fitamiin C lagu daray, borokoli, basbaas casaan iyo cagaar ah iyo khudradda cagaaran.

  Cunugaaga ha cuno cunnooyinka ay ku badan yihiin fitamiin C isla waqtiga ay cunayaan cuntooyinka ku badan macdanta (iron).
- Cunnooyinka **ay ku badan tahay kaalshiyamku** waa caano, jiis, cunto fudud, yogat, sooy, jalaato, borokoli iyo khudradda cagaaran.

  Cuntooyinka kaalshiyamka badan leh waa in la cunaa ugu yaraan saacad ka hor ama ka dib marka cunugaagu cuno cuntooyinka macdanta (iron-ka) leh.

Daryeelka dabagalka

Haddii cunuggaaga uu ku sumoobo liidhka ama uu halis sare ugu jiro sumowga liidhka, waxay u baahan karaan in la baaro marar badan. Bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka ayaa ku ogeysiin doona. Waaxda caafimaadka ee deegaankaaga ayaa sidoo kale kula soo xiriiri doonta si ay u ogaato halka/ilaha liidhka ka yimid. Ma jiri doonto wax kharash oo lagugu soo dalici doono kormeerkooda.

Macluumaad intaas ka badan oo ku saabsan sumowga liidh, la xiriir:

- Barnaamijka Ka hortagga Sumowga Macdanta Liidhka iyo Caafimaadka Guryaha Ohio ee Waaxda Caafimaadka Ohio https://odh.ohio.gov/wps/portal/gov/odh/know-our-programs/childhood-lead-poisoning/for-parents/ Taleefan: (877)-LEADSAFE (532-3723)
- Xarumaha Kahortagga iyo Xakameynta Cudurada (CDC) https://www.cdc.gov/nceh/lead/
- Hay'ada Ilaalinta Bay'ada (EPA): https://www.epa.gov/sites/production/files/documents/nutrition.pdf
- waaxda caafimaadka degmada ama magaalada

Tilmaamaha ku aadan Xarunta Adeegga Sheybaarka ee Isbitaalka Carruurta ee Qaranka, fadlan wac Adeegyada Sheybaarka (800) 934-6575 ama booqo NationwideChildrens.org/Lab