

# Maadada sunta dalawandiga iyo Canugaaga

Sunta dalawandiga  
Xiliga caruurnimada  
Barnaamijka  
kahortagga Sunta

## Sidee ayaan ku ogaanayaa haddii cunugaygu khatar u galay sunta dalawandiga?

Caruurta khatarta u galay sunta dalawandigu waxay u ekaan karaan kuwo aan kuwa kale waxba ka duwanayn. Baaritaanka dhiiga ayaa ah qaabka ugu wanaagsan ee lagu sheegi karo in cunugaagu khatar u galay sunta dalawandiga iyo in kale.

## Sidee sunta dalawandigu canugayga u waxyeelayn kartaa?

Xataa haddii ay yartahay, sunta dalawandigu way waxyeelayn kartaa canugaaga. Sunta dalawandigu waxay saamaynaysaa qaybo badan oo kamid ah canugaaga jirkiisa, khaasatan maskaxda. Caruurta ka yar da'da 6da sanno ayaa khatarta ugu badan ugu jirta saamaynta waxyeelada leh ee sunta dalawandiga.

Sunta dalawandigu wxaay sababi kartaa:

- Dhibaato dhanka waxbarashada iyo garashada ah
- Dhibaatooyinka maqalka iyo hadalka
- Dib u dhac ku yimaada korriinka iyo kobaca
- Dhibaatooyin dhanka habdhaqanka ah sida qalafsanaan iyo dabecad adayg

## Maxay tahay sababta canugaygu sunta dalawandiga khatarta ugu gali karo?

Caruurta waxay khatar u gali karaan sunta dalawandiga ayagoo neef ahaan u qaadanaya ama cunaya. Isha ugu badan ee sunta dalawandigu caruurta kasoo gasho waa riinjiga sunta dalawandigu kujirto ee guryaha la dhisay kahor 1978. Riinjiyadii hore sunta dalawandigu kujirtay ayaa soo fuqi kara waxayna noqon karaan boor caruurta neef ahaan u qadaato ama ay cunaan markii ay ku taabtaan gacmaha ama waxyaabaha kale ee ay afka gashadaan. Mararka qaarkood riinjigu wuxuu ku imaan karaa cadad waaweyn, kaasoo caruurta qaarkood afka gashan karaan.

Boorka sunta dalawandiga ee cadadka la socda ayaa gali kara ciida guryihii iyo dhismeyaashii hore, ama meel uu dhisme hore ka dhisnaan jiray.

Ilaha kale ee sunta dalawandigu ka timaado waxaa kamid ah:

- Ciida ka agdhow goobaha warshadaha ah, dhulkii hore ee beeraha ahaan jiray, iyo wadooyinka baabuurta badab maraan
- Cabista biyaha mara tuubooyinka sunta dalawandiga ama qalabka tuubooyinka ee sunta dalawandigu kujirto
- Sunta dalawandiga ee u gudubta ilmaha caloosha kujira xiliga uurka ama ugu gudubta caanaha naaska
- Saxraha sunta dalawandiga ee ay xubnaha qoysku kasoo qaadaan shaqada oo ay keenaan guriga
- Qaar kamid ah boombaleyaasha birta ah ama riinjiga leh iyo dahabka la xirto
- Qaar kamid ah daawooyinka ama waxyaabaha la isku qurxiyo ee soojireenka ah
- Qaar kamid ah alaabaha iyo maacuunta wax lagu karsado ee aluminum-ka ah ee lasoo dajiyo



## Adeegyada Qoysaska

Khatarta sunta dalawandigu waxay waxyeelayn kartaa maskaxda canugaaga, laakiin taas micnaheedu maahan inay mar walba waxyeelaynayso. Baaritaanada koriinka ee joogtada ah waxay qoysaska ka caawin karaan inay fahmaan in caruurtoodu gagarayaan yoolalka qaabka ay u cayaaraan, wax u bartaan, u dhaqmaan, dadkana ula hadlaan.

Wax ka weydii dhakhtarkaaga baaritaanada korriinka caruurta ama ka wac Khadka Teleefoonka Help Me Grow Washington 1-800-322-2588.

## Nalaso Xidhiidh:

1-800-909-9898  
lead@doh.wa.gov

Xog badan ka ogoow:  
doh.wa.gov/lead

## Natijada Baarista Canugaaga

Magaca Canugga: \_\_\_\_\_ Natijada Baarista: \_\_\_\_\_ µg/dL

Taariikhda: \_\_\_\_\_ Goorma ayuu canugaygu mar labaad baaritaan u baahanayaa? \_\_\_\_\_

Haddii aan natijada halkaan lagu qorin, weydii dhakhtarkaaga, kalkaalisadaada, ama bixiyaha daryeelka caafimaadka macluumaadkaan

## Fahanka Natijada Baaritaanka Cunugaaga

Baaritaanka sunta dalawandiga dhiigga kujirta ayaa noo sheegaysa tirada sunta dalawandiga (oo ah micrograms: µg) ee kujirta dhiiga qofka (halkii deciliter: dL). Tani waxaa loo yaqaanaa heerka sunta dalawandiga dhiiga kujirta. Haddii canugaaga ay dhiigiisa kujirto sunta dalawandiga heerkeedu yahay 3.5 µg/dL ama ka badan, waxaa kula soo xiriiri kara bixiyaha daryeelka canugaaga, qorshaha Medicaid/Apple Health, iyo/ama wakaaladda caafimaadka dadweynaha si loola socdo xaaladiisa.

Natijada Baaritaanka Sunta dalawandiga Dhiigga	Talaabooyinka xigga
Ka yar 3.5 µg/dL	Majiro baaritaan la socosho ah oo degdeg ah oo loo baahanyahay. Kala hadal adeegbixiyahaaga baaritaanka sunta dalawandiga oo dheeraad ah ama baaritaanka booqashooyinka mustaqbalka.
3.5-19 µg/dL	Waxaa lagu talinayaa in la sameeyo baaitaan kale oo sunta dalawandiga dhiiga ah oo 1 ilaa 3 bilood gudahood ah. Soo hel oo meesha ka saar meelaha suurtagalka ah ee sunta dalawandigu kasoo gali karto bii'ada canugaaga si aad uga hortagto khatar dheeraad ah.
20-44 µg/dL	Waxaa lagu talinayaa in la sameeyo baaitaan kale oo sunta dalawandiga dhiiga ah oo 1 ilaa 4 todobaad gudahood ah. Soo hel oo meesha ka saar meelaha suurtagalka ah ee sunta dalawandigu kasoo gali karto bii'ada canugaaga si aad uga hortagto khatar dheeraad ah.
45 µg/dL iyo ka badan	Si dhakhso ah ula hadal dhakhtarka canugaaga. Waxaa lagu talinayaa in la sameeyo baaitaan kale oo sunta dalawandiga dhiiga ah oo 48 saacadood gudahood ah. Canugaagu wuxuu u baahan karaa in la daaweeyo wuxuuna u baahan karaa in isbitaal a dhigo.

## Maxaan samayn karaa haddii canugaygu khatar u galo sunta dalawandig?

Haddii heerka sunta dalawandiga kujirta dhiiga canugaagu aysan ahayn 45 µg/dL iyo ka badan, uma babahnid inaad khatarta ka daaweyso. Waxa ugu wanaagsan ee aad samayn karto waa inaad ogaato meelaha sunta dalawandigu ka imaanayso, aadna meesha ka saarto ama aadyarayso gaaritaanka meeshaas canugaagu gaari karo. Xaataa haddii canugaagu uusan lahayn heer sare oo lead ah oo dhiiga uga jirta, waxada wali qaadi kartaa talaabooyinka si aad u yaraso heerkiisa sunta dalawandiga:

- Ku dhaq gacmaha canugaaga biyo iyo saabuun mar walba, khaasatan markuu banaanka kusoo cayaaro iyo kahor intuusan wax cunin.
- Haddii aad ku nooshahay ama aad wakhti badan joogto guri la dhisay kahor 1978, si joogto ah u hubi astaamaha googo'a, fiiqmidda, ama riinjiga sii baaba'aya. Kahor intaadan dayactirin, riinjiyaynin, ama aad dib u dayactirin gurigaaga, wax ka baro habraacyada nabadgalyada sunta dalawandiga ee aad ka helayso [www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead).
- Boorka ka jaf oo dhaq si joogto ah.
- Isticmaal boor nuuge leh shaandhada HEPA (Nidaamka Hawada Tayada Sare) markaad roogga nadiifinayso.
- Iska saar kabaha kahor intaadan guriga galin si aad uga ilalaiso in ciid soo gasho. Ku dad ciida banaan geedo ama caws.
- Sii cunto ay ku badanyihiin kaalshiyaamka, ayroonta, iyo feetamiin C sida digaaga, yooqadka, koosto, iyo liin.
- Haddii qof qoyskaaga kamid ah uu ka shaqeeyo meel sunta dalawandiga leh, waa inuu qabaystaa, dharkana iskabadalaa kahor intuusan guriga soo galin. Ku dhaq dharka shaqada meel ka duwan dharka kale.
- Fur tuubooyinka biyaha dhowr daqiiqo kahor intaadan isticmaalin waxaadna isticmaashaa kaliya biyo qabow si aad ugu kariso oo aad ugu qasto caanaha caruurta.