Dabka Kadib: Hagaha Nadiifinta

Nadiifinta dabka ka dib waxay noqon kartaa mid khatar badan leh. **U hogaansan tallaabooyinkaan si aad naftaada iyo caafimaadkaaga u ilaaliso.**

Ka hor Intaadan Nadiifinin

Wax ka ogow khataraha

- **Dambaska** waxaa ku jiro walxo sun ah wuxuuna keenaa khataro caafimaad, gaar ahaan marka la neef-qaato ama la carqaladeeyo. Dambaska waxaa sidoo kale ku jiri kara birar culus oo heerarkooda sareeya, sida suntan lead-ka, taasoo keeni karta dhibaatooyin caafimaad oo halis ah. Neef-qaadashada dambaska waxay cuncun ku ridi kartaa sankaaga iyo cunahaaga, waxay dhaawici kartaa sambabadaada, waxayna adkeyn kartaa neefsashada. Taabashada dambaska waxay sidoo kale cuncun ku reebi kartaa maqaarkaaga.
- Guryaha qaar, gaar ahaan kuwa la dhisay ka hor 1980, waxay leeyihiin **asbestos**. Raritaanka ama nadiifinta qashinka ay ku jiraan asbestos waxay sababi kartaa in faybarada asbestos ay hawada u duulaan. Neef ahaan u qaadashada faybarada asbestos waxay sababi kartaa kansar ama cudurka sambabada.
- Khatarro **dheeraad ah oo badan** ayaa jiri kara, oo ay ku jiraan geedaha iyo qaab-dhismeedyo aan xasilooneen, fiilooyinka korontada ee nool, haamanka propane ee waxyeelada iyo xasilooni darada leh, biyaha fadhiya, iyo alaabada guryaha ee guban ee khatarta ku ah neefsashada.

Baro sida aad naftaada iyo dadka kale u ilaalin lahayd

- Dhallaanka, carruurta, haweenka uurka leh, dadka qaba xaaladaha neefsashada ama xididdada dhiigga ee wadnaha, iyo dadka ka weyn 65 sano waa inay ka fogaadaan dambaska oo ay iska ilaaliyaan nadiifinta intii suurtagal ah.
- **Samee taxaddar aad u badan oo qiimee khataraha suurtagalka ah ka hor inta aadan bilaabin.** Xadid waqtiga aad meesha ku qaadatid.
- Haddii aad nadiifinayso, xiro qalabyada ilaalinta ee soo socda:
    - Qalab neefsasho oo si fiican kugu habboon, sida P100, N100, ama N95, si aad isaga ilaaliso inaad neef ahaan u qaadato walxaha sunta ah. **Ogsoonoow:** Qalabyadan neefsashada kaama ilaalinayaan gaasaska iyo uumiga, N95-na kuma siin doono ilaalin kugu filan oo ka dhan ah asbestos. Isla markiiba ka bax haddii aad ka shakisan tahay in gaasas ku jiraan. Haddii aad xaqiijisay in gaasasku aysan dabku khatar ku ahayn, waxaad u baahan doontaa qalab neefsasho oo ka duwan kuwa loogu talagalay gaasaska iyo walxaha.
    - Gacmo-gashiyo caag ah oo la tuuri karo
    - Kabo iyo daboolada kabaha
    - Dhar difaac ah oo hal mar la isticmaalo, leh koofi, oo ka samaysan walxo difaac ah sida Tyvek, si uu maqaarkaaga iyo dharkaaga uga ilaaliyo soo gaadhista.
    - Muraayadaha badbaadada ama ookiyaalaha indhaha si loo ilaaliyo indhahaaga

Su'aalo ma qabtaa? Booqo ama la xiriir kooxda DOH Air Quality (DOH, **doh.wa.gov/so/community-and-environment/air-quality/qiiqa-ka-imaanayo-dabka** Tayada Hawada ee Waaxda Caafimaadka) **AirQuality@doh.wa.gov**.

Washington State Department of HEALTH

- Waa inaad sida ugu dhakhsaha badan saabuun iyo biyo nadiif ah iskaga dhaqdaa dambaska soo gaaro maqaarkaaga.
- Haddii aad bilowdo inaad dareento wareer, madax-fudeed, madax-xanuun dareento, lallabbo dareento, ama aad dareento saameyn ama isbeddelo ku yimaada neefsashadaada, tag meel ammaan ah, iska saar qalabkaaga neefsashada, oo raadso daryeel caafimaad sida loogu baahdo.

Qiimee aagga

Xog Muhiim ah! Kaliya guriga ku soo laabo marka saraakiisha dab-damiska ay dadka deegaanka dib ugu furaan goobaha daadgureynta ee qasabka ah. Aagga gurigaaga iyo dhulka ku hareeraysanba waxay u badan tahay inuu khatar noqon doono dabka ka dib. Samee taxaddar aad u weyn marka aad qiimeyneyso aagga iyo haddii aad isku daydo inaad nadiifiso.

- Haddii aad uriso **gaaska dabiiciga ah** (urta sida ukunta qudhuntay), isla markiiba ka bax aagga oo la xiriir bixiyaha adeegga gaaska ee deegaankaaga.
- Haddii **korontadaadu shidan tahay,** si ku meel gaar ah u dami inta aad hubineyso guriga.
- Haddii **korontadaadu dansan tahay:**
    - Raac tilmaamaheena go'itaanka korontada.
    - Weligaa ha isticmaalin foornooyinka gaaska, makiinadaha gaaska, solayga ama kuleyliyeyaasha la qaadi karo ama propane si loogu kululeeyo gudaha—waxay isticmaalaan oksijiin waxayna abuuraan kaarboon monoksaydh oo noqon kara mid dilaa ah.
- Haddii aad ogtahay in gurigaaga leeyahay **asbestos** ama aad u malaynayso inuu lahaan karo, shaqaaleysii kormeeraha dhismaha ee shahaadaysan ee Asbestos Hazard Emergency Response Act (AHERA, Xeerka Jawaabcelinta Degdegga ah ee Khatarta Asbestos) si uu baaritaan ugu sameeyo aagga. Wakaaladaada hawada nadiifka ah ee maxaliga ayaa laga yaabaa inay hayso macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida loo tijaabiyo, looga saaro, loona tirtiro asbestos-ka.
- Raadi **waxyeelo** soo gaartay gurigaaga iyo agagaarkiisa. La hadal xirfadle si aad u qiimeyso oo aad u hagaajiso wixii waxyeelo ah, sida loogu baahdo. Waa inaad raadisaa:
    - Waxyeelada gaartay biyaha ama dhismaha.
    - Xarkaha korontada ee dabcay ama burburay.
    - Geedaha soo dhacay ama aan xasilooneen.
- Taxaddar muuji markaa la tacaamulayso walxaha leh **batariyada lithium-ion**. Waxaa laga helaa taleefannada gacanta, aaladaha korontada, gawaarida korontada, mootooyinka korontada iyo baaskiiladaha, kaydiyeyaasha korontada, iyo waxyaabo kaloo badan. Batariyada lithium-ion ee dhaawacan ayaa laga yaabaa inay korontada ku qabato haddii la taabto, waxay soo shidi karaan dab, waxay sii dayn karaan gaasas sun ah, ama way qarxi karaan.

Wac caymiskaaga

Haddii aad caymis leedahay, **la xiriir ka hor intaadan bilaabin nadiifinta** si aad u hubiso haddii ay jiraan shuruudo saameyn ku yeelan kara magdhowga.

Kheyraadka taageerada

La xiriir **waaxda caafimaadka ee deegaankaaga** ama **waaxda maaraynta xaaladaha degdegga ah** si aad u hesho macluumaad iyo khayraadka maxalli ah dabka ka dib.

Haddii aadan hubin waxaad u baahan tahay ama meesha aad ka bilaabayso, **wac 211** si aad u hesho caawimaad iyo taageero. (Lambarka bilaashka ah: **1-877-211-9274**) ama **Farriin u dir "211WAOD"** 898211. (Adeegga turjumaadda ayaa la heli karaa.)

Nadiifinta

Banaanka

- **Sagxadaha adag:** Isticmaal masax qoyan oo leh saabuun khafiif ah iyo biyo si aad uga saarto dambaska haray. Dambaska ka fogee marinnada biyaha roobka ka soo galaan.
- **Sagxadaha jilicsan ama daloolsan, sida cawska ama quruuraxa:** Haddii ay saaraan tahay qadar yar oo dambas ah, waxaa laga yaabaa in aadan u baahnayn inaad nadiifiso. Hase yeeshee, ciidda gurigaaga ku taal waxaa laga yaabaa inay ku wasakhoobaan biraha culus. Ha jarin cawskaaga, ha isticmaalin qalabka caleenta lagu afuufa, ama ha taaban dusha sare ilaa tookada dambe roob ka da'o. Haddii dusha sare ay ku daboolan tahay dambas, waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad shaqaaleysiiso xirfadle si uu u nadiifiyo.
- Laba jeer ku shub dhammaan dambaska iyo qashinka, oo ay ku jiraan kabaroolaha la tuuri karo iyo galoofyada loo isticmaalo nadiifinta, bacaha qashinka ee balaastikada ah. Xidh dhammaan bacaha. La xiriir goobtaada qashinka ee deegaanka si aad u hesho macluumaadka qashin-qubka.
- Beddel kabahaaga iyo dharkaaga ka hor intaadan gelin gurigaaga ama gaarigaaga si aad uga fogaato in dambas dheeraad ah la soo geliyo.

Gudaha

Ogsoonoow: Haddii ay jirto dambas daboolayso inta badan dusha sare ee gurigaaga, waxaa laga yaabaa inaad tixgeliso inaad shaqaaleysiiso qandaraasle kaa caawiya.

- Ku tirtir dhammaan dusha sare ee sagxadaha gudaha (oo ay ku jiraan darbiyada) maro qoyan oo leh saabuun khafiif ah.
- Sagxadaha dhulka ku masax saabuun khafiif ah iyo biyo, ka dibna faakiyuum. Ha ku masaxin xaaqin.
- Dhaq dhammaan walxaha jilicsan ee qiiqa iyo dambaska saameeyay, sida roogagga yaryar. Si fiican ugu buufi faakiyuum alaabta guriga, daahyada, iyo roogagga adigoo isticmaalaya faakiyuum nooca High Efficiency Particulate Air (HEPA, Hawo Sifayn Wax Qabasho Sare Leh). Iska tuur walxaha (sida alaabta guriga ee la dahaadhay ama xayawaanka boombalaha ka samaysan ee la buuxiyay) ee ay ka buuxsameen dambas ama qashin aan si fudud lagu nadiifin karin.
- Ka dib marka laga saaro dambaska muuqda oo dhan, isticmaal nadiifiye hawo la qaadi karo oo leh shaandhada HEPA iyo shaandhada kaarboonka oo ku taal meesha ugu sarreysa. Haddii aadan haysan nadiifiye hawo, daawo shaashada marawaxadda sanduuqa ee iska-u-samayso (DIY) (muuqaal ASL leh).
- Ha furin daaqadaha ilaa nadiifinta dibadda la dhammeeyo oo tayada hawada dibadda ay soo hagaagto. Daaqadaha ha xidhnaadaan maalmaha dabaysha leh sababtoo ah dambaska meelaha kale ayaa goobtaada kugu soo gali karo.
- Hubi nidaamkaaga kuleylinta iyo hawo-qaadashada ka hor intaadan shidin. Hubi in marawaxaddu shaqaynayso, hubi boorka la arki karo, oo nadiifi agagaarka meesha hawadu ka soo gasho. Beddel shaandheeyayaasha bil kasta ilaa urta qiiqa ee gurigaaga ay ka baxdo.

Waxay tahay inaad ku samayso cuntada

Isticmaal tilmaamahan soo socda si aad u go'aansato inaad cunto haysato ama aad iska tuurto:

- Haddii korontadu ay joogto ama ay dansan tahay, ka fiiri talaajada iyo qaboojiyaha cuntada xumaatay. Ka tixraac tilmaamaha ku saabsan go'itaanka korontada si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.
- Tuur cuntada uu ku dhacay ololka, kulaylka, qiiqa culus, ama kiimikooyinka dabka.
- Tuur miraha ama khudaarta guriga lagu beero ee ka soo baxa geedaha ama beeraha meelaha ay dambasta badan ku daadatay.
- Si fiican ugu dhaq biyo, ka dibna diirka ka qaad ama ka saar lakabyada sare ee miraha iyo khudaarta guriga lagu beero ee ka soo baxay meelaha uu dabayshu ku faafisay dambas yar.

Haddii aad leedahay ceel gaar ah

- Hubi ceelkaaga si loo qiimeeyo waxyeelada iyo biyaha laga baaro bakteeriyada coliform ugu yaraan ka hor intaadan isticmaalin. La xiriir waaxda caafimaadka ee deegaankaaga si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.
- Haddii aysan jirin koronto la'aan muddo dheer ah oo aysan jirin wax dhaawac ah oo soo gaaray ceelkaaga, bamka guriga, ama qaybaha biyaha qaado, wada fur dhammaan tuubooyinka gurigaaga ku yaalo hal mar muddo 5 daqiiqo ah. Tani waxay biyo raacin kartaa nidaamka biyaha ee gurigaaga oo ka saari kartaa kiimikooyinka. Ka fiirso inaad tijaabiso tayada biyaha la cabbo ka hor intaadan cabin.

Haddii aad biyo ka hesho wakaalada biyaha.

- Raac tilmaamaha ka imanaya wakaalada biyaha ee deegaankaaga.
- Haddii wakaaladaadu aysan bixin hagitaan, wada fur dhammaan tuubooyinka gurigaaga ku rakiban hal mar muddo 5 daqiiqo ah. Tani waxay biyo raacin kartaa nidaamka biyaha ee gurigaaga oo ka saari kartaa kiimikooyinka. Ka fiirso inaad tijaabiso tayada biyaha la cabbo ka hor intaadan cabin.

Haddii aad leedahay goob nidaam lagu daweeyo biyaha wasakhda ah ama nidaamka kaydka wasakhda

- Qiimeyn ku samee nidaamkaaga inay waxyeelo gaartay ka hor intaadan isticmaalin.
- Qiimee daboolka haamaha kaydka waskhda oo ha ku istaagin. Haddii ay u muuqdaan kuwo waxyeelo leh, isla markiiba iska dhaaf isticmaalkooda.
- Yaree isticmaalka biyaha ilaa nidaamka la baarayo.
- Haddii bulaacada dib u soo noqoto, ka fogow aagga oo la xiriir xirfadle si uu u baaro una dayactiro nidaamka.

DOH 333-423 August 2026 Somali

Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-525-0127. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir doh.information@doh.wa.gov.