

Dhakhtarkaaga kala hadal baaritaanka macdanka dhiiga haddii aad...

- isticmaasho miraha dibada laga keenay iyo daawooyinka Ayurvedic
- aad dhawaan usoo guurtay Maraykanka aadna kasoo guurtay wadan kale
- ama qof aad la nooshahay kashaqeeyo
- guri macdan lagu riinjiyeyey ama lagu qurxiyay oo la dhisay kahor 1978; riinji ciideed ama riinjiga xunshada
- aad ogtahay in biyaha aad cabtaan ay macdan leeyihiin
- uu cunugaagu jecel yahay cunista waxyaabaha wasaqda ah, jeestada, dhoobada, waxyaabaha caaga ah, ama qolfaha riinjiga
- aad leedahay dhaqano keenaaya halista macdanka, sida yool shiishida, kudheelida xabadaha kaluumaysiga ama rasaasta, samaynta quruuradaha ama samaynta aashuunka
- aad ku nooshahay meelaha macdanka laga qodo, meelaha macdanka lagu dhalaaliyo, xarumaha dib u warshadaynta batariga ama xarumaha kale ee adeegsada macdanka
- aad horay uqabtay heerarka macdanka oo dhan 5 micrograms halkii disii litar ama kabadan

Wax su'aalo ah maqabtaa?
health.ny.gov/Lead



**Department
of Health**

Uur ma leedahay?

Tilmaamaha Aad Macdanka Uga Difaacayso Ilmahaaga Dhashay



Waxa aad ubaahantahay inaad ogaato:

Macdanku waa bir halis galin karta haweenka uurka leh iyo ilmahooda uurka kujira. Waxay waxyeelayn kartaa maskaxda, kalyaha, neerfayaasha iyo qaybaha kale ee jirka. Waxay keeni kartaa dhicis, ilmaha oo uurka ku raaga ama dhibaato kaa qabsata qaadista uurka. Macdanku wuxuu saamayn karaa dabeecada ilmaha wuxuuna ku adkayn karaa inay wax bartaan.

Macdanka ayaa kujiri kara uurka hooyada muddo sanado ah, kadibna hooyada ayaa u gudbin karta ilmaha.

Shayga waxa ku jiri kara macdan, xataa haddaan lagu qorin liiska maadooyinka uu ka kooban yahay.

Haweenka uurka leh qaarkood ayaa jecel cunista waxyaabaha aan cuntada ah. Habdhaqankaan waxa loo yaqaana pica.

Waxa aad samayn karto:

Haddii aad uur leedahay ama aad qorshaynayso inaad uur yeelato, waydii dhakhtarkaaga baaritaanka maarta macdanka dhiiga.

Haddii marna lagaa helay macdanka dhiiga oo dhan 5 micrograms halkii disii litar ba ama kabadan, waa in laga baaraa cunugaaga dhasha macdanka kahor intaadan isbitaalka kabixin.

Iska dhawr inaad cunto waxyaabaha aan cuntada ahayn. Waxyaabahaan waxay ka kooban yihiin macdan:



Nuurad



camuud



Dhoobo

Ka dheerow maadooyinka laga keenay wadamada Bariga Dhexe, Latin America, South Asia, iyo China ee ay kuri karto maadada macdanka:



Miraha, ayna kujiraan huruuda.



Noocyo badan oo kamid ah **nacnaca**.

Kareenada maqaarka, ayna kujiraan Yisaoguang Yaogua, Hondan iyo Thanaka.



Waxyaabaha la isku qurxiyo sida Kohl (oo loo yaqaano indha kuush ama kajal).



Aashuunka macdanka lagu xardhay. Ha u adeegsan si aad ugu diyaariso cuntada ama aad ugu bixiso.



Dahabka dhaqanka, oo uu kujiro qalinka ama buku keetiga.

Daawooyinka dhaqanka iyo Ayurvedic **ga**.

