

Sidee ayay kiimikada radon u soo gashaa guri?

- Halka ugu weyn ee kiimikada radon kaga jirto guriga waa dhulka ka hooseeya isaga. Kiimikada radon waxay kor u soo raacdaa carrada iyada oo soo gasha dildilaacyada iyo daloolada/godadka ku yaala salka guriga.
- Gaaska radon wuxuu ku xannibmi karaa guriga dhexdiisa isaga oo kor u kaca oo gaara heerar sarreeya. Guriga wuxuu yeelan karaa dhibaataada kiimikada radon. Kuwani waxaa ka mid ah guryaha cusub, duuga ah, sida fiican u dahaaran, hawadu soo gelayso, oo leh ama aan lahayn meel hoose.
- Haddii aad ogaato in aad leedahay heerarka kiimikada radon oo sarreeya oo ku jira gurigaaga oo biyahaaguna ka yimaada ceel, biyahaaga ka baar kiimikada radon. Haddii aad leedahay kiimikada radon oo ku jirta biyaha ceelkaaga, qubeyska, dhaqida suxuunta iyo dhaqista dharku waxay gaaska radon ku sii deyn karaa hawada. Sida kaliya ee lagu ogaan karo in aad leedahay kiimikada radon oo heerarkeedu sarreeyo oo ku jirta biyahaaga ceelka ee kuu gaarka ah waa in la baaro isaga.



Miyaad ogeyd?

Kiimikada radon waa sababta labaad ee ugu badan ee keenta kansarka sambabada. Sababta koowaad ee keenta kansarka sambabada waa cabista sigaarka.

Heerarka kiimikada radon uu ku jirta gurigaagu way ka duwanaa kartaa ta deriskaaga.

Kiimikada radon waxay ku jiri kartaa guryaha *nooc* kasta oo dhisme ah. Tani waxaa ka mid ah guryaha aan salka hoose lahayn 'slab-on-grade', goobaha la hoos maro iyo halka hoose ee guriga.

Baaritaanku waa sida kaliya ee lagu ogaan karo haddii aad leedahay kiimikada radon oo heerarkeedu sarreeyo oo ku jirta gurigaaga

Oregon
Health
Authority

WAAXDA CAAFIMAADKA DADWEYNAHA
Barnaamijka Wacyi gelinta Kiimikada Radon ee Oregon

Waxaad heli kartaa dokumentigan oo ku qoran luqaddo kale, far waaweyn, farta dadka indhaha aan qabin wax ku akhriyaan ee braille ama qaabka aad doorbidayso. Barnaamijka Wacyi gelinta Kiimikada Radon ee Oregon, Waaxda Caafimaadka Dadweynaha kala xiriiir 971-673-0440 ama email u dir radon.program@dhsosha.state.or.us. Waa aqbalnaa wicitaanada gudbinta oo dhan ama waxaad wici kartaa 711.

Kiimikada radon Waxay keentaa kansarka sambabada



Miyaad gurigaaga ka baartay kiimikada radon?

Oregon
Health
Authority

WAAXDA CAAFIMAADKA DADWEYNAHA
Barnaamijka Wacyi gelinta Kiimikada Radon ee Oregon

Waa maxay kiimikada radon?

- Kiimikada radon waa mid si dabiici ah u dhacda oo ah gaas radioactive ah. Ma arki kartid, urin kartid ama dhadhamin kartid.
- Burburka/kala jjabka dabiiciga ee ku yimaada uranium ku jirta carrada, dhagaxa iyo biyaha ayaa soo saara kiimikada radon. Waxaad uranium ka heli kartaa carrada adduunka oo dhan. Goobaha qaarkood ayaa leh khatarta kiimikada radon oo ka badan kuwa kale. Si kastaba ha ahaatee, ma aha in aad ku noolaato meel khatarteedu kiimikada radon sarreyso si aad u yeelato iyada oo ku jirto gurigaaga. Si taasi la mid ah, deriskaagu waxay yeelan karaan kiimikada radon adiguna ma yeelan kartid, ama sida kale.

Waa maxay sababta ay kiimikada radon waxyeellada u leedahay?

- Kiimikada radon way sii kala burburtaa/jababta oo noqotaa qurubyo adag. Qurubyadani “particles” waxaa loo yaqaan waxyaabaha bololaya ee kiimikada radon. Marka waxyaabaha bololay ‘decay’ la neefsado, waxay ku xannibmaan sambabada dhexdooda. Tani waxay dhaawici kartaa unuga sambabka.
- Muddo marka la joogo, soo gaarista kiimikada radon oo heerarkeedu sarreeyo ayaa kor u qaada halista qofka ee qaadista kansarka sambabada. Qof kasta ayaa qaadi kara kansarka sambabada oo ka imaan kara soo gaarista muddada dheer ee kiimikada radon. Si kastaba ha ahaatee, halistani waxay 10 jeer uga badan dadka sigaarka caba.

Sidee baan u heli karaa in gurigaaga laga baaro?

- Adiga naftaada ayaa tijaabo ka qaadi kara gurigaaga. Xirmooyinka tijaabada ayaa laga helayaa internet-ka ama dukaanka qalabka kala duwan gada ee degaankaaga ama dukaanka hagaajinta guriga.
- Waxaad sidoo kale shaqaaleysiin kartaa xirfadle si uu kuugu tijaabiyo gurigaaga. Booqo website-kayaga www.healthoregon.org/radon kaasi oo la xiriirta liiska shirkaddaha tijaabinta ee xirfadda leh.

Dhakhtar Guud ee Qalliinka ee Maraykanku wuxuu ku talinayaa in guryaha oo dhan laga baaro kiimikada radon.

Baaritaanke ayay tahay in aan isticmaalo?

- Waxaa jira laba nooc oo baaritaan oo caadi ahaan loo isticmaalo baaritaanka kiimikada radon.
 - Baaritaannada muddada gaaban (2–90 maalmood), iyo
 - Baaritaannada muddada fog (91 maalmood – 1 sano).
- Waxaad xirmooyinka tijaabada ka heli kartaa:
- Dukaanka qalabka kala duwan gada ee degaankaaga ama dukaanka hagaajinta guriga, ama
 - Ka dalbo internet-ka adiga oo adeegsanaya ururada sida [Ururka Sambabka Maraykanka \(www.lung.org\)](http://www.lung.org).
- Si tijaabo looga qaado biyaha ceelka, la xiriir shaybaar la aqoonsan yahay.

Maxay ka dhigan yihiin natiijooyinka tijaabada la sameeyay?

- Cadadka kiimikada radon ee ku jirta hawada waxaa la cabbiraa qiyaasta unugyada litirkii hawo ahba ‘picocuries per liter’ (pCi/L). Hay’adda Illaalinta Deegaanka ee Maraykanka (EPA) waxay ka talinaysaa in aad tallaabo qaado haddii heerka kiimikada radon ee uu ku jirta gurigaagu celcelis ahaan tahay 4 pCi/L ama ka sareeyso.
- Haddii natiijooyinka tijaabada yihiin **4 ilaa 8 pCi/L** raac baaritaanka muddada fog.
- Haddii natiijooyinka tijaabada yihiin **8 pCi/L** ama ka sarreeyo, raac baaritaanka muddada gaaban. Waxaad u baahnaan doontaa in aad hagaajiso gurigaaga haddii:
 - Celcelis ahaan labadaada tijaabo ee baaritaannada muddada gaaban ay yihiin 4 pCi/L ama ka sarreeyaan, ama
 - Natiijada baaritaankaaga muddada fog uu ahaa 4 pCi/L ama ka sarreeya.
- Haddii natiijooyinka tijaabadaadu tahay **4.0 pCi/L**, waa in aad dib u tijaabisaa muddo laba ilaa shan sanadood gudahood.

- Waa in aad dib u tijaabisaa:
 - Labadii ama shantii sano ee kasta haddii natiijooyinka tijaabadaadu soo laabtaan oo ka hooseyaan 4.0pCi/L.
 - Haddii aad sameeyso dib u hagaajin ama dib u cusbooneysiin
 - Haddii aad beddesho nidaamkaaga wax diirinta
 - Haddii aad dhammeystirto ama dib u dhammeystirto halka hoose ee gurigaaga
 - Haddii aad qorsheynayso in aad ku noolaato dabaqa hoose ee gurigaaga halkaasi oo aadan hore ugu noolayn, ama
 - Haddii aad gadayso gurigaaga oo dowladda gobolkaaga ama degaankaagu kaaga baahdaan in aad macluumaadka kiimikada radon siiso qofka wax iibsanaya.

Sidee baan u yareeyaa heerarka kiimikada radon ee gurigaaga?

- Hawo ka saarida qaybta hoose ee guriga ‘sub-slab depressurization’ ama soo nuugista hawada ku jirta qaybta hoose ee guriga ‘sub-slab suction’ waa habka ugu badan ee lagu hagaajiyo dhibaataada kiimikada radon. Marwaxad ayaa hawo wadata kiimikada radon ka soo jiida guriga hoostiisa iyada oo la isticmaalayo tuubo, taasi oo hawada kiimikada radon u saarta bannaanka. Haddii aad daboosho daloolada/godadka ku yaala salka guriga waxay gacan ka geysan doontaa nidaamkan.
- Waxay qaadataa aqoon farsamo iyo xirfaddeed in la yareeyo heerarka kiimikada radon ee ku jira gurigaaga. Barnaamijka Wacyi gelinta Kiimikada Radon ee Oregon wuxuu ku talinayaa in aad shaqaaleysiiso xirfadlaha kiimikada radon oo la aqoonsan yahay.
 - Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan sida loo hagaajiyo gurigaaga booqo <https://www.epa.gov/radon/consumers-guide-radon-reduction-how-fix-your-home>.
 - Booqo website-kayaga www.healthoregon.org/radon kaasi oo la xiriirta liiska xirfadlayaasha kiimikada radon oo la aqoonsan yahay.