



## **SU'AALAHA INTA BADAN LA ISKA WEYDIYO Goobta Biraha Qashinka ah ee NE Portland – Cusboonaysiintii u Dambaysay Maarso 14, 2018**

### **Waa maxay noocyada kiimikada ee ku jira qiiqu?**

Qiiqu waa gaas kala duwan oo isku jira iyo haraaga qurubyada “particles” oo khafiif ah oo (haraaga qurubka ah ee wasakhda ah ama PM). Qiiqa ka imaanaya taayirada gubanaya waxaa ku jiri kara maaddooyinka kiimikada ah ee cyanide, carbon monoxide, sulfur dioxide, iyo kiimikooyinka kale oo halis ah. Dabka “qiiqa madow” ee ka yimaada wax bani'aadam keenay sida goobaha baabuurka aan shaqaynayn la dhigo ama taayiro waxay yeelan karaan haraaga qurubka ah ee wasakhda ah ama kiimikooyinka sunta ah. Qiiqa madow waxaa ku jira kiimikooyin badan oo kala duwan, oo ay ka mid yihiin asbestos, aldehydes, acid gases, sulfur dioxide, nitrogen oxides, polycyclic aromatic hydrocarbons (PAHs), benzene, toluene, styrene, biro iyo dioxins. Taayir kasta wuxuu u dhigmaa 2 galaan oo saliid ah oo gubanaysa.

### **Waa maxay saameynta caafimaad ee ay yeelan karaan kiimikooyinkani?**

Waxay dhaawici kartaa indhaha dadka, diiqad gelin karaan habdhiska neefsashad, wuxuuna uga ka sii dari karaa cudurrada wadnaha iyo sambabada ee soo jireenka ah.

Haraaga qurubka ah ee wasakhda ah (oo sidoo kale loo yaqaan “PM”) wuxuu khatar weyn u leeyahay caafimaadka dadweynaha. Saameynta caafimaad ee ka dhalan kartaa way kala duwan tahay iyada ay ku xiran tahay waxayaalaha gubanaya, xaaladaha hawada, iyo ta ugu muhiimsan, xajmiga haraaga qurubyada. Noocyada dabka ayaa si fudud diiqad qofka u gelin kara sababta oo ah qiiqa waxaa ku jiri kara xaddi badan oo ah sulfur dioxide. Sulfur dioxide waxay sii diiqad gelin kartaa sambabada qofka marka xaddigeedu yar yahay.

Saameynta caafimaad ee daran ee ka dhalata soo gaarista noocyadan dabka waxaa ka mid ah diiqad dhanka indhaha, sanko iyo cunaha ah, ka sii darista neefta iyo xaaladaha neefsashada iyo ka sii darista cudurka wadnaha ee hore loo lahaa. Saameynta halista caafimaadka ugu daran ee ka timaada soo gaarista qiiqa dabka ayaa u muuqata in ay saameyn ku yeelan karo dadka qaba cudurka wadnaha oo hore ay u lahaayeen ama neefshada sida neefta.

### **Maxaan sameeyaa markaan guriga ku soo laabto si aan gurigeyga uga dhigo mid badbaado ah?**

Fiiro oo dhageyso ku dhawaaqida ka socta mas'uuliyiinta ee ku saabsan nadiifinta. Tilmaamaha la raacayaa way isbeddeli kartaa iyaga oo ku xiran hadba waxa laga ogaado dabka.

Haddii aad aragto dambas ama lakab bus ah/boor ah, ka ilaali carruurta ilaa inta la ganadiifinayo. Iska ilaali hawlaha keeni kara in dambasku daato oo uu mar kale hawada galo, sida iyada oo wax qalalan lagu nadiifiyo ama isticmaalida qalabka caleenta lagu sifeeyo.

Waa iska caadi in la nadiifiyo wixii dambas ah ee muuqda ama si gaar ah u dabool ilaa iyo inta raacayso taxadarada dhanka ammaanka ah ee sahlan. Naftaada ka ilaali dabka marka aad marka aad nafiinayso dambaska ama buska/boorka adiga oo isticmaalaya gacmo gashi caag ah. Isticmaal faakiyuum sifeeye waxtar badan leh (HEPA) ama maro qoyan si aad u nadiifiso meelaha gudaha ah korkooda. Masaxaad qoyan u isticmaal dhulka.

Si degdeg ah dambaska uga dhaq jirkaaga ama dharkaaga.

Sifeeyaha waxtarka badan leh (HEPA)wuxuu caawimaad ka geysan karaa ah in uu haraaga qurubyada ka saaro hawada ku jirta gudaha, laakiin waxay aad wax u tari karaan haddii ay leeyihiin cabbirka saxda ah. Hubi in sifeeyahaaga ‘filter’ loogu talagalay baaxadda dhulka ama qolka halka aad qorsheyneyso in aad u isticmaasho.

Ha ku tiirsanaan waxyaalaha wajiga laga gashado ee la isku ilaaliyo. Warqada wajiga la iskaga tirtiro ee "nafiska" ama wajiga la gashasho ee "buska/boorka" ee sida caadiga ah laga helo dukaanka qalabka kala duwan gada waxaa loogu talagalay in qabtaan haraaga qurubyada ee waaweyn, sida haraaga alwaaxda. Waxyaalaha wajiga la gashado sambabadaada kama ilaalin doonaan qiiqa. Waxaa jira sifeeyaha hawada oo wejiga la gashado oo loo yaqaan qalabka neefsiga ‘respirators’. Waa in ay qofka u galaan, la tijaabiyaa isla markaana si sax ah loo xirtaa si qofka uga ilaaliyaan qiiqa. Dadka aan sida saxda ah u xiran qalabkooda neefsiga ‘respirator’ waxaa laga yaabaa in ay dareemaan badbaado been ah. Haddii aad doorato in aad xirato qalabka neefsiga ‘respirator’, dooro qalabka neefsiga ee “N95”, isla markaana xaqiiji in aad hesho qof loo tababaray in uu kaa caawiyo in aad doorato cabbirka saxda ah. Waxaa laga yaabaa in laga helo ilaalinta qaarkood haddii si sax ah loo isticmaalo. Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan waxyaalo wajiga laga gashado oo waxtar leh, fiiri [Wargada Xaqiiqada ee Qalabka Neefsiga \(Respirator Fact Sheet\)](#) ee uu bixiyo Machadka Qaranka ee CDC u qaabilsan Badbaada iyo Caafimaadka Shaqada.

### **Miyaan u tagaa dhakhtarka?**

La hadal dhakhtarkaaga haddii aad u maleyneyso in aad jiran tahay. Astaamaha la xiriira qiiqa waxaa ka mid noqon kara hinraagid, neefsashada oo qofka dhibta, diiqad laga dareemo indhaha, sanko, ama cunaha, laabta oo adkaata, dawakhaad la dareemo, ama daal aan caadi ahayn.

### **Ka waran beertayda?**

Had iyo jeer waa muhiim in la raaco tallaabooyin fudud si loo yareeyo soo gaarista walxaha sunta ah marka wax la beerayo:

- Ha cunin carrada ama wasaqda.
- Ku dhaq, ku radi ama diirka ka saar dhirta si aad iskaga ilaalisoo cunista buska/boorka ama qurubyada yar yar ee carrada.
- Biyo sii dhirta meel u dhow halka hoose ee dhirta, si looga hortago in carradu aanan ku faafin dhirta. Isla ilaali biyo siinta badan.
- Iska saar kabaha isla markaana sifee xayawaanka la korsado si looga hortago in carradu kuu soo raacdo guriga.
- Wash your hands.
- Cun cunto caafimaad leh oo ah miraha iyo khudaarta cusub, oo laga helo meelo kala duwan. Cunista miro iyo khudaar cusub oo kala duwano waxay jirka ka ilaalisaa in uu nuugo waxyaalaha qaarkood waxaynka ka caawisaa waxyaalo badan oo ka mid ah xaaladaha caafimaad ee soo jireenka ah. Dib u eeg xaashida xaqiiqada ee OHA ee ku saabsan Hawada Sumaysan/Biraha iyo “Faa’iidooyinka dhanka difaaca ee cunidda cuntada ay ku badan tahay calcium, birta, fiitamiin C iyo nafaqeyayaasha kale.”

Miraha geedaha ee soo fiila/ubaxa bixiyaha uma badna in uu saameeyo qiiqu. Markasta xusuusno in aad dhaqso miraha geedaha ee barxadaada ka baxa ama beeraha bulshada.

Hay'adaha federaalka, gobolka, iyo degaanka ayaa la socda saameynta uu leeyahay qiiqa ka imaanaya goobta biraha qashinka la dhigto ee degaanka ku hareeraysan. Inkasta oo qiiqa ka imaanaya dabka xarumaha noocan oo kale ah ay ku jiri karaan kiimikooyin sun ah ee caaga ka sameysan 'synthetic' iyo waxyaalaha kale, waqtigan la joogo lama garanayo haddii, ama inta uu le'eg yahay, haraaga qurubka ah ee wasakhda ee ka imaanaya qiiqu uu saameeyay carrada iyo beeraha ku yaala degaanka. Dhirta ma aha in ay nuugto qaybo ka mid ah haraaga qurubyada ee ka imaanaya qiiqa, umana badna in sunta ay ku urursanaan doonto dhirta iyada oo ah xaddi badan oo halis ah.