

# Heerka Sunta Rasaasta Ku Jirta Dhiiga

## Ilmahaaga

**1**

Dhaqidda  
Caadiga



- Badanaaba waxaad ugu dhaqdaa gacmaha caruurtaada biyo iyo saabuun. Wuxuu aad hubisaa gacmaha in ay nadiif yihiin ka hor cuntada, cunada fudud, iyo waqtiga hirdada.
- Cidiyaha ka gaabi ilmahaaga.
- Badanaaba ku dhaq alaabada caruurta ku cayaaraan (boon-balada), mujurucu caruurta lagu sasabo iyo qarshooyinka caanaha lagu siyo biyo iyo saabuun.
- Haddii ay kaa soo gaarto sunta rasaasta gobta shaqadaada iska hubi in aad qubaysatid, timahaaga dhaqdid, iyo aad bedeshid dharka shaqada iyo kabaha ka hor inta aadan imaanin guriga.
- Dhar kasta oo soo gaaray sunta rasaasta si gooni ah ugu dhaq dharka kale ee qoyska.

**2**

Guriga  
ugu  
Nabadsan



- Badanaaba gurigaaga ku dhaq dharqoyaan ah-gaar-ahaan xakabadda daaqadda iyo derbiyada.
- Ha ku isticmaalin faakuumkaaga nadiifinta kaarbedka ee caadiga in aad kaga qaadid gabalada renjiga ama busta ka kooban sunta rasaasta.
- Waxa aad dhigtaa rogaga la dhaqi karo meel kasta oo guriga looga soo galayo. Rogagana si gaar ah kaga dhaq alaabada kale.
- Iska soo bixi kabahaaga inta aadan guriga soo gelin.
- Badanaaba kaarbbetyada saabuunta shaambada ku dhaq.
- Ku dabool deyrkaaga carada madowda leh caws, alwaax yar-yar oo safiita ah ama wax kasta oo lagu daboolo dhulka kale.
- Waxaadna barataa hab nabadgeliya leh ee loo dayac-tiri karo guriga la dhisay 1978dii ka hor. Marna ha u isticmaalin bacaad-qalalan, wax xoqid ka samaysan oo-qalalan ama isticmaalka qori kulul si aad ugu gubtid sunta rasaasta ee ka soo daadatay renjiga dufunta leh. Waxaad ka wacdaa Waaxda Caafimaadka Minnesota taleefoonka 651-201-4620 si aad u baratid wax dheeraad ah.

**3**

Waxaad  
Cuntaa  
Cunto  
Caafimaad  
Qabta



- Ilmahaaga waa in ay cunaan unto caafimaad qabta iyo unto qafiif ah maalintii oo dhan.
- Cunnada iyo unto qafifka waxa aad ku unto miiska.
- Ha cunin unto ku daadatay dhulka guriga.
- Ku quudi ilmahaaga unto leh kaalshiyum heer sare leh, macdanta birta ee unto ku jirta iyo Fiiitamiin C (Vitamin C).
- Waxa aad keliya u isticmaasha biyaha qaboob ee tuubada dhamid, cunno karinta iyo samaynta cunnada ama diyaarinta caanaha cunuga (baby formula).
- Ha isticmaalin daawooyinka guriga ama waxa la isku qurxiyo ee ka kooban sunta rasaasta.

**4**

Daryeelka  
Caafimaad  
ka



Caruurta dhiigooda ku jira wax badan oo sunta rasaasta waxay u baahan yihiin baaritaano badan oo dhiiga ah. Baaritaanada waxay yihiin in lagu hubiyo in sunta rasaasta ay ka baxaso jirka. Aad bay muhiim u tahay in aa ilaalisid ballamaha caafimaadka waxaadna raacdaa tusaalooyinka dhakhtarkaaga. Waxaa kaloo dhakhtarkaaga kaala hadli doonaa waxa ku saabsan waxyaalahale ee aad samayn kartid si aad u yaraysid tirada sunta rasaasta ee ku jirta dhiiga ilmahaaga.



# Talaabooyinka Lagu Caawinaayo Si Hoos- Loogu Dhigo Heerka Sunta Rasaasta Ku Jirta Dhiiga Ilmahaaga

## Xusuus qorid

## Medical care

Dakhtar

Isbitaal yare \_\_\_\_\_

## Taleefoon

Taleefoon \_\_\_\_\_

## Jadwalka horu-socodka Heerka Sunta rasaasta Dhiiga ku Jirto

Taariikhda Ballanta

Waqtiga Ballanta

## Heerka Sunta rasaasta Dhiiga ku Jirta

## Xusuus qorid

## **Kal-kaaliyaha Caafimaadka Bulshada**

Magac

## Taleefoon \_\_\_\_\_

## Xusuus qorka Booqashada

---

---

---

---

---

## **Qiyaasta Khatarta Sunta Rasaasta**

Magac

Taleefoon

## Xusuus qorka Boqashada

---

---

---

---

---

---



Si aad u codsatid alaabadaan oo ku qoran qaab kale waxa aad kala xiriirtaa Minnesota Department of Health Lead Program  
P. O. Box 64975, St. Paul, Minnesota 55164-0975  
Taleefoon: 651-201-5000. MDH TTY: 651-201-5797  
Waxa kaloo aad boqoataa Websaayitkyna [www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)  
Waxaan lagu daabacay warqado dib loo warshadeeyey 7/2008 Lambarka IC 141-1352  
*Caruurta ku sawiran warqddan dhabta ah ma ahan kuwo ku sumoobay sunta rasaasta. Wax soo saarka iyo tusmada summadda waxa weye kelya tusaalooyin mana ka samaysna caddeyn ama hadalo daahsoon oo laga ayiday Waaxda Caafimaadka Minnesota.*

Su'aalo?  
Ka wac Waaxda  
Caafimaadka Minnesota  
651 201 4620