

## Kahortagidda Sunta Macdanta Jilicsan (dhismaha guryaha iyo jihadka loogu isticmaalo)

Ku-sumowga macdanta ayaa si halis ah u dhaawici karta caafimaadka ilmaha.

### Meeaha ay Macdanta Jilicsan ka imaanayso

#### RINJIGA KA SAMAYSAN MACDANTA JILICSAN



#### CIID



Guryaha la dhisay wixii ka horreeyay 1978, HA taaban rinqiga googo'ay/rinqiga soo fuqaya.

Ciidda u dhow garoomada diyaaradaha, warshadaha, wadooyinka waaweyn, gumtimaha. Cunista dhagaxyada/ciidda, rinqiga fuqaya, jeessada, iwlmi.

#### QURXINTA



Qurxinta sida kalluunka surma, kajal, or kohl

#### GANACSIGA GUUD



Furayaasha  
Badeecada laga keeno waddamada kale sida ashuunnada/tinaarrada oo kale ee loogu talagay in wax lagu kariyo ama waxa lagu qurxiyo

#### CIYAARO



HA ku cayaarin bombolada duug ah/dibadda laga keenay. miraayad dahab ah

#### DAAWADA DHAQAMEED (DABIICIGA)



Macdanta jilicsan ee sunta ah ayaa dhci karta inay ku jirto daawada dhaqameed sida greta & azarkon ee loo isticmaalo cudurka caloosha ama fooxa loogu talagalay in caruurta lagu dajijo.

## Kahortagidda Sunta Macdanta Jilicsan (dhismaha guryaha iyo jihadka loogu isticmaalo)

Ku-sumowga macdanta ayaa si halis ah u dhaawici karta caafimaadka ilmaha.

### Meeaha ay Macdanta Jilicsan ka imaanayso

#### RINJIGA KA SAMAYSAN MACDANTA JILICSAN



#### CIID



Guryaha la dhisay wixii ka horreeyay 1978, HA taaban rinqiga googo'ay/rinqiga soo fuqaya.

Ciidda u dhow garoomada diyaaradaha, warshadaha, wadooyinka waaweyn, gumtimaha. Cunista dhagaxyada/ciidda, rinqiga fuqaya, jeessada, iwlmi.

#### QURXINTA



Qurxinta sida kalluunka surma, kajal, or kohl

#### GANACSIGA GUUD



Furayaasha  
Badeecada laga keeno waddamada kale sida ashuunnada/tinaarrada oo kale ee loogu talagay in wax lagu kariyo ama waxa lagu qurxiyo

#### CIYAARO



## Kahortagidda Sunta Macdanta Jilicsan (dhismaha guryaha iyo jihadka loogu isticmaalo)

Ku-sumowga macdanta ayaa si halis ah u dhaawici karta caafimaadka ilmaha.

### Meeaha ay Macdanta Jilicsan ka imaanayso

#### RINJIGA KA SAMAYSAN MACDANTA JILICSAN



#### CIID



Guryaha la dhisay wixii ka horreeyay 1978, HA taaban rinqiga googo'ay/rinqiga soo fuqaya.

Ciidda u dhow garoomada diyaaradaha, warshadaha, wadooyinka waaweyn, gumtimaha. Cunista dhagaxyada/ciidda, rinqiga fuqaya, jeessada, iwlmi.

#### QURXINTA



Qurxinta sida kalluunka surma, kajal, or kohl

#### GANACSIGA GUUD



Furayaasha  
Badeecada laga keeno waddamada kale sida ashuunnada/tinaarrada oo kale ee loogu talagay in wax lagu kariyo ama waxa lagu qurxiyo

#### CIYAARO



HA ku cayaarin bombolada duug ah/dibadda laga keenay. miraayad dahab ah

#### DAAWADA DHAQAMEED (DABIICIGA)



Macdanta jilicsan ee sunta ah ayaa dhci karta inay ku jirto daawada dhaqameed sida greta & azarkon ee loo isticmaalo cudurka caloosha ama fooxa loogu talagalay in caruurta lagu dajijo.

Maclumaad dheeraada wixii la xariira, booqo shaqabakadeenna <http://www.doh.wa.gov/lead> Telefoonka Washington Poison Center: 1 800 222-1222



Maclumaad dheeraada wixii la xariira, booqo shaqabakadeenna <http://www.doh.wa.gov/lead> Telefoonka Washington Poison Center: 1 800 222-1222



## Kahortagidda Sunta Macdanta Jilicsan (dhismaha guryaha iyo jihadka loogu isticmaalo)

### Ilaali carruurtaada

- Baaritaanka dhiigga ee laga qaadayo caruurta oo IDIL iyo dumarka xaamilada ah waa in dib lagu celiyo 3-6 biloodba kaddib marka ugu horreysa ee baaritaanka caafimaadka dhiigga laga qaadayo
- Waxaad eegtaa meelaha ay ka soo gali karto macdanta jilicsan ee sunta ah sida gurigaaga, rugta xanaanada caruurta, dugsiga, ama shaqadaba!

### Guriga ugu Nabadsan

#### XADDID BOODH



#### DHAQIDDA CAADIGA



- Kabaha dibadda looga soo tago
- HEPA filtarka wax dhuuqaya
- Faraxalashada Sabuunta (Gacmo-dhaqashada)
- Boombolada ha la dhaqo
- Badanaaba gurigaaga ku dhaq dharqoyaan ah-gaar-ahaan xakabadda daaqadda iyo derbiyada.
- Ka leexo: xaaqista, boorka rinjiga, karbeetada habaaska laga qaadayo

### Cuntada

#### BIRTA



KALSIYUMKA  
(FITAMIINKA LAFAHYA  
DHISA/XOOJIYA)



Cunnooyinka caafimaadku waxay kaa caawin karaan inaad ilmahaaga ka ilaalso sunta.

Sii cuntooyinka kala duwan oo hodanka ku ah birta, kalsiyum, iyo fitamiino. Tusaalooyinka waxaa ka mid ah digaaga, hilibka, kalluunka, ukunta, lentils, cagaarka cagaaran, miraha, caanaha, farmaajada, yogurt.

## Kahortagidda Sunta Macdanta Jilicsan (dhismaha guryaha iyo jihadka loogu isticmaalo)

### Ilaali carruurtaada

- Baaritaanka dhiigga ee laga qaadayo caruurta oo IDIL iyo dumarka xaamilada ah waa in dib lagu celiyo 3-6 biloodba kaddib marka ugu horreysa ee baaritaanka caafimaadka dhiigga laga qaadayo
- Waxaad eegtaa meelaha ay ka soo gali karto macdanta jilicsan ee sunta ah sida gurigaaga, rugta xanaanada caruurta, dugsiga, ama shaqadaba!

### Guriga ugu Nabadsan

#### XADDID BOODH



#### DHAQIDDA CAADIGA



- Kabaha dibadda looga soo tago
- HEPA filtarka wax dhuuqaya
- Faraxalashada Sabuunta (Gacmo-dhaqashada)
- Boombolada ha la dhaqo
- Badanaaba gurigaaga ku dhaq dharqoyaan ah-gaar-ahaan xakabadda daaqadda iyo derbiyada.
- Ka leexo: xaaqista, boorka rinjiga, karbeetada habaaska laga qaadayo

- Kabaha dibadda looga soo tago
- HEPA filtarka wax dhuuqaya
- Faraxalashada Sabuunta (Gacmo-dhaqashada)
- Boombolada ha la dhaqo
- Badanaaba gurigaaga ku dhaq dharqoyaan ah-gaar-ahaan xakabadda daaqadda iyo derbiyada.
- Ka leexo: xaaqista, boorka rinjiga, karbeetada habaaska laga qaadayo

### Cuntada

#### BIRTA



KALSIYUMKA  
(FITAMIINKA LAFAHYA  
DHISA/XOOJIYA)



Cunnooyinka caafimaadku waxay kaa caawin karaan inaad ilmahaaga ka ilaalso sunta.

Sii cuntooyinka kala duwan oo hodanka ku ah birta, kalsiyum, iyo fitamiino. Tusaalooyinka waxaa ka mid ah digaaga, hilibka, kalluunka, ukunta, lentils, cagaarka cagaaran, miraha, caanaha, farmaajada, yogurt.

## Kahortagidda Sunta Macdanta Jilicsan (dhismaha guryaha iyo jihadka loogu isticmaalo)

### Ilaali carruurtaada

- Baaritaanka dhiigga ee laga qaadayo caruurta oo IDIL iyo dumarka xaamilada ah waa in dib lagu celiyo 3-6 biloodba kaddib marka ugu horreysa ee baaritaanka caafimaadka dhiigga laga qaadayo
- Waxaad eegtaa meelaha ay ka soo gali karto macdanta jilicsan ee sunta ah sida gurigaaga, rugta xanaanada caruurta, dugsiga, ama shaqadaba!

### Guriga ugu Nabadsan

#### XADDID BOODH



#### DHAQIDDA CAADIGA



- Kabaha dibadda looga soo tago
- HEPA filtarka wax dhuuqaya
- Faraxalashada Sabuunta (Gacmo-dhaqashada)
- Boombolada ha la dhaqo
- Badanaaba gurigaaga ku dhaq dharqoyaan ah-gaar-ahaan xakabadda daaqadda iyo derbiyada.
- Ka leexo: xaaqista, boorka rinjiga, karbeetada habaaska laga qaadayo

### Cuntada

#### BIRTA



KALSIYUMKA  
(FITAMIINKA LAFAHYA  
DHISA/XOOJIYA)



Cunnooyinka caafimaadku waxay kaa caawin karaan inaad ilmahaaga ka ilaalso sunta.

Sii cuntooyinka kala duwan oo hodanka ku ah birta, kalsiyum, iyo fitamiino. Tusaalooyinka waxaa ka mid ah digaaga, hilibka, kalluunka, ukunta, lentils, cagaarka cagaaran, miraha, caanaha, farmaajada, yogurt.