

Shaqooyinka iyo Hiwaayadda ee Dadka Waaweyn ku la kulman Sunta ledhka

Waa maxay sunta Ledhka?

Ledhka "Lead" waa bir sun ah oo loo isticmaalo warshadaha, alaabooyin, iyo hiwaayado badan. Soo-gaadhista ledhku waxay dhacdaa marka aad neefsato ama aad liqdo boodhka/boorka ledhka. Ku sumobida ledhku waxay imaan kartaa marka ay ku badato jirka. Ma jiro xaddi ledh ah oo aan halis ahayn ama khatar lahayn. Xitaa heerka hoose, ledhka waxay dhaawici kartaa qaybo badan oo jirka ah.

Halis ma ku jiraa?

Dadka leh shaqooyinka iyo hiwaayadaha qaarkood waxay aad ugu dhowdahay inay la kulmaan macdanta ledhka. Waxaa laga yaabaa inaad halis ku jirto haddii aad ka shaqeyso agagaarka ledhka ama aad leedahay mid ka mid ah shaqooyinka ama hiwaayadaha soo socdo.



Ka shaqaynta agagaarka birta

- Aasaaska iyo wax soo saarka biraha
- alxanka
- Dib u warshadaynta birta iyo batariyada



Ku shaqaynta rasaas

- Soo saarista rasaasta
- Goobaha qori ridista lagu barto
- Hayadaha sharci fulinta



Dhismaha

- Dib u habeyn iyo dayactirka
- Ka shaqeynta tuubooyinka
- Duminta



Shaqooyinka iyo Hiwaayadaha kale

- Dayactirka baabuurta
- Samaynta dhoobada iyo dahabka
- Samaynta dhalada midabaysan

Sidee macdanta ledhku u saamayn kartaa caafimaadkayga?

Macdanta ledhka "lead" waxay wax u dhimi kartaa caafimaadkaaga xitaa haddii aadan xanuun dareemeynin. Marka macdanta ledhka "lead" ay ku ururto jirka, waxay u keeni kartaa dhaawac halis ah oo joogto ah kelyahaaga, maskaxdaada, wadnahaaga, iyo hab dhiska taranka. Markasta oo uu sare u kaco heerka ledhka ee dhiiga, waxa sii kordha calaamadaha iyo saamaynta caafimaad

Saamaynta caafimaad ee la kulanka ledhka ee dadka waaweyn



Xusuus beel
Isbadbadalka
muudka
Madax xanuunka



Dhaawaca kelyaha
Calool xanuun



Dhibaatooyinka
caafimaadka
taranka



Murqaha oo
daciifa
Kalagoosyada
xanuunka
Kabuubyo ama
kabaabyo

Sideen ku ogaan karaa in sunta ledhka I soo gaartay?

Baaritaanka heerka ledhka ee dhiiga ayaa ah habka ugu fiican ee lagu ogaan karo haddii aad la kulantay sunta ledhka. Baaritaanku waxuu cabbirayaa inta ledh ee jidhkaaga ku jirta. Haddii aad halis ugu jirto soo-gaadhista ledhka, weydii dhakhtarkaaga ama goobta aad ka shaqayso sidii aad u heli lahayd baadhis heerka dhiigga ee ledhka.

Soo-gaadhista macdanta ledhka "lead" ma saamayn kartaa qoyskayga?

Soo-gaadhistaada ledhku waxay sidoo kale saameyn kartaa qoyskaaga. Waxaad keeni kartaa boorka ledhka gurigaaga asaga soo raacayo dharka, maqaarka, ama timahaaga. Tan waxaa loo yaqaan 'lead take-home' waxad u gudbin karta kartaa qof kasta oo aad la kulanto. Xubnaha qoyska ee ku nool gurigaaga waxaa laga yaabaa inay u baahdaan baaritaanka ledhka, oo ay ku jiraan carruurta yaryar, haweenka uurka leh, iyo haweenka qorsheynaya inay uur yeeshaan.

Maxaan samayn karaa si aan isaga ilaaliyo soo-gaadhista ledhka ee goobta shaqada?

- **Xiro qalabka neefsashada** : Xidho neefsiye(respiratory) nadiif ah oo si fiican u rakiban (ma aha maaskaro boodh) oo ku qalabaysan P100 ama shaandhooyin u dhigma meelaha leh boorka ledhka ama qiiqa.
- **Xiro dhar ka hortag ah.**
- **Goobaha shaqada ku nadiifi** adigoo isticmaalaya masaxaha ama tirtiro qoyan.
- **Ha xaaqin meel qalalan** ama ha isticmaalin hawo cadaadis leh si aad uga saarto boorka ledhka.
- **Ku nadiifi goobtaada shaqada** meel faaruq ah oo hufnaan sare leh (HEPA).



Siyaabaha kale ee looga hortago soo-gaadhista ledhka

- **Dhaq gacmaha** iyo wejiga ka hor inta aadan wax cunin, cabbin, ama sigaar cabbin.
- **Wax haku** cunin, ha ku cabbin, sigaarna ha ku shidan meelaha ay ka jiraan boorka ledhka iyo qiiqa.
- **Ka ilaali carruurta in ay u dhawaadaan** goobaha shaqada iyo meelaha hiwaayadda ee ledhka leh.
- **Qubayso oo** iska beddel dharka shaqada ka hor inta aadan goobta shaqada ka tagin ama isla marka aad guriga timaado.
- **Dhaq oo u kaydi dharka shaqada** si ka duwan dharka kale.
- **Raac nidaamka caafimaadka iyo badbaadada** goobtaada shaqada.
- **Weydiiso dhakhtarkaaga** in lagaa qaado baarista ledhka ee dhiigga ama ka qaybqaado barnaamijka baarista ledhka ee goobtada shaqada.



Wixii macluumaad dheeraad ah kala xirriir:

Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Nebraska

Barnaamijka Ilaalinta Caafimaadka Shaqada

Taleefanka: 1-888-242-1100 | Websaydh: www.dhhs.ne.gov/lead

NEBRASKA

Good Life. Great Mission.

DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

Dib loo eegay 8/2022. Waxaa laga soo qaatay Waaxda Adeegyada Caafimaadka ee Gobolka Texas, Barnaamijka Dabagalka Dhiiga Dadka Waaweyn.