

MACLUUMAADKA

DHEERAADKA EE SAABSAN

NEEFTA IYO WAXYAABAHA

LA XIRIIRA BOOQO

www.alamn.org/infocenter

www.healthhouse.org

www.health.state.mn.us/asthma



 AMERICAN LUNG ASSOCIATION[®]
of Minnesota

490 Concordia Avenue

Saint Paul, MN 55103-2441

800.LUNG.USA

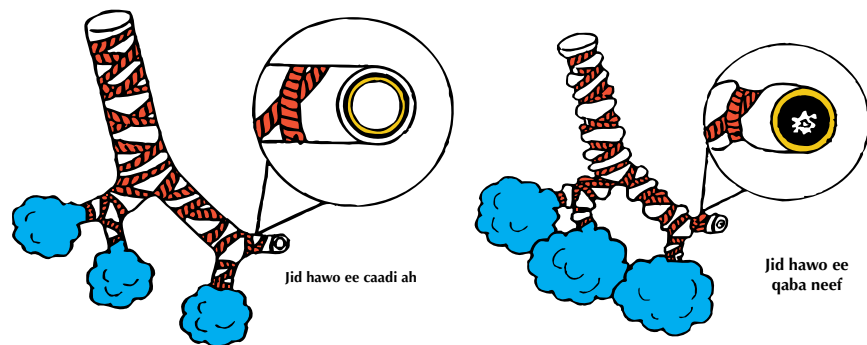
www.ALAMN.org



Tilaabooyin
fudud ee
looga hortago
waxyaabaha
gurigaaga ee
kiciya neefta

 AMERICAN
LUNG
ASSOCIATION[®]
 HEALTH HOUSE[®]
Raising the Standard for Healthier Indoor Environments





Neeftu waa cudur karooniko ah (wakhti-dheer) oo leh:

- Barar jidka hawada (*tuubooyinka sanbabada siiya hawada*) u qaada neefta
- Adeeg ku yimaada muruyada ku wareegsaan jidka hawada
- Soo saarista malax (*walax adage e culus ee jidka hawadu yeesho*)

Waxyaabo soo kiciya neefta ayaa jira. Qof kasta ee neef qabana waxa laga yaabaa in ay jiraan hal wax ama labo wax uu qoonsado. Qofba waxa uu qoonsado waxaa laga yaabaa in ay ka duwan yihiin qof kale ee qaba neef waxa uu qoonsado. Waxaa dhici karta in ay gurigaaga ka jiraan waxyaabo aad qoonsanaysid ee kugu kiciya neefta. Haddii waxyaabahaas qoonsado la yareeyo, waxaa yaranaysa in ay qofka ay ku kacdo neeftu.

Waxaad ku ogaan kartaa waxyaabaha kugu kiciya neefta labo siyaabood:

1. Takhtarka oo tijaabo kaa qaada (*ayadoo maqaarka ama dhiiga la baaro*)
2. Marka ay neeftu kugu kacdo, dib u eeg 6dii ilaa 10kii saac ee la soo dhaafay. Ka fakar waxa aad samaysay, waxa ku taabtay, ama waxaa aad cuntay. Samayso liis. Marka aad sidaa yeeshid 3 ama 4 jeer, waxaad helaysaa waxyaabaha ay ka siman yihiin liisaskaagu.



Kuwaan waa tilaabooyin fudud aad qaadi kartid si aad uga yarayso gurigaaga waxyaabaha guud ahaan kiciya neefta.

Durayga iyo Jeermiga Hargabka

Feyruusta keenta hurgunka qaybta neefta ayaa ugu badan waxyaabaha ku soo kiciya neefta dadka. Si loo yareeyo in uu ku gaaro jeermiga durayga iyo hargabku waa in:

- Gacmaha iska dhaq marka aad isticmaashid masqusha, qofacdid ama aad diifsatid.
- Gacmaha iska dhaq intaadan karin cuntada, wax cunin, ama aadan taaban cuntada.
- Isticmaal xaashida masqusha iyo kuwa jikada halkii shukumaanka.
- Hala wadaagin koobabka, cadayga, shukumaanka ama fasaleetiga cidna
- Ha iloobin talaalka hargabka ee sannadlaha



Sigaar Cabidda Dadban (Secondhand Smoke)

Si looga ilaaliyo qiiqa tubaakada dadka qaba neefta:

- Qofna ha u ogolaan in uu sigaar ku cabbo gutrigam garaashka, baabuurka ama agagaarka dariishadaha furan. Qiiqu waxa guriga gees ilaa gees ugu safraa si fudud.
- Ha qaban cunugaaga qaba neefta kadib haddi aad sigaar cabtid. Qiiqu waxa uu gala dharka iyo timaha waxaana jiidi kara cunugaaga.

Si lagaaga caawino joojinta sigaar cabista, la xiriir qorshahaaga caafimaadka ama Khadka Caawinaada 1-800-LUNG-USA ee American Lung Association

Boorka, Dhogorta, iyo Xasharaadka Dhogorta Xayawaanka Guryaha

Si loo yareeyo dhogorta iyo maqaarka ka dhaca xayawaanka, ka saar guriga xayawaanka. Haddii aad haysato xayawaan guri joog ah:

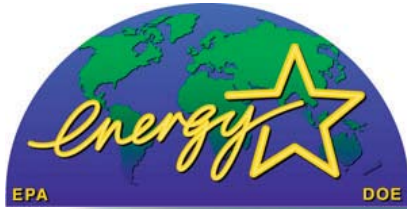
- Ka ilaali xayawaanka guri joojta qolka qofka qaba neefta
- Ka ilaali xayawaanka guri joojta gogasha ama meelaha uu fariisto qofka qaba neefta
- Faakiyum mari kaarbetka, rooga, iyo moobilka guriga boorkana ka jaf ugu yaraan usbuucii mar.

Talooyin kale:

- Daar Marawaxadda masqusha imarka aad qubaynsaysid ama mayranaysid
- Daar marwaxadda marka aad karanaysid cuntada
- Iska tuur qalabka caaraystay oo aan si fudud loo nadiifin karin. Qalabkaas waxaa ka mid ah balaastiiga darbiyada iyo korontada, darfaha kaarbetyada iyo waxa laga sameeyay alwaax ama warqado.
- ~~Adag~~ meelaha caaraystay ee guriga ku dhaq buraash adag, biyo kulul, iyo saabuun aan wadan ammoonya. Biyo raaci. Qallaji. Biyaha iyo saabuuntu way ku filan yihiin in ay dilaal jeermiga caaraysiga keena. Waxaa kaliya oo loo baahan yahay in aad ka dishid jeermiga biyaha ku yimid fatahaadda ama bullaacadaha. Ku nadiifi meesha biyo aad ku dartay ½ koob ah kiimikada nadiifinta 1 (halkii) galaan oo biyo ah.

Urka Culus (Strong Odors)

Urka culus waxa uu kicin karaa neefta. Ka yaree guriga iyo bay'adda qofka qaba neefta isticmaalka waxyaabaha carfa, hawo carfiyaha, shumaca (candles), iyo waxyaabaha kale ee wax lagu nadiifiyo guryaha ee wata urka culus waayo waxa ay soo kicin karaan neefta.



Qallijiyayaasha Hawada (Dehumidifiers) waxay caawin karaan in ay ka yareeyaan guriga hawada qoyan. Si aad u ogaatid inaad u baahan tahay hawa qallijiye, ka soo gado dukaamada qalabka saacada cabirta qoyaanka (*waa lacag ka yar \$5*). Qoyaanka waa in ay udhexeeyaa 35 iyo 55%. Soo raadso hawo qallijiye ku qorantahay Energy Star (korontada u yar ayuu isticmaalaa). Dhig hawa qallijiyaha baysmantiga guriga ama meelaha qoyan.

- Ha iska daarnaado hawo qallijiyuhu 24 saac ee deyrta, jilaalka, iyo xagaaga.
- Badal hanta maalin kasta

Galka joodariyada iyo barkimaha: waxa ay yarayn karaan xasharaadka yar yar (dust mites). 'Dust mites' waa xasharaad aad u yar yar (*oo ishu qaban karin*) ee jooga guryaha oo dhan xitaa kuwa aad nadiifka u ah

- Galka gali barkimaha, joodariyada iyo moolooyinka qofka qaba neefta.
- Soo raadi galalka ay ku qoran yihiin "allergen free"

Faakiyummyada HEPA (ee utaagan High Efficiency Particulate Air) waxa uu uruuriyaa boorka iyo wasakhda hawada laga jiidi karo).

- Dooro fakiyummyada ay ku qorantahay "HEPA" ama "allergen"
- Fakiyuum-garee usbuucii ugu yaraan mar
- Tartiib u dul mari fakiyuumka kaarbetyada iyo roogaga
- Marba gees ka bilow faakiyuumka si aad uqabatid wasakhda oo dhan
- Fiirii boorsada fakiyuumka bishiiba mar, badalna inta ay buuxsamin
- Ka faaruqi dibedda Faakiyummyada aan lahayn boorsada
- Haddii ay suurtoowdo, fakiyuum-garee guriga marka uunan joogin qofka neefta qaba.

Macluamad dheeraad ah ee noocyada iyo waxtarka hawo qallijiyaha, ka eeg www.HealthHouse.org/consumer/tipsheets.asp

Talooyin kale: Ku dhaq biyo kulul usbuuc walba dharka sariirta oo dhan, ay ku jiraan kubeertada iyo huwashada. Haddii uu cunugaagu ku seexo tooyo xayawaanka dhogorta leh iwm ah ee la dhiqi karo, usbuucii mar ku dhaq biyo kulul.



Hawo nadiifiyeyasha waxay qabtaan boolbaraha ubaxa, boorka, wasakhda, iyo timaha xayawaanka ee ku jira hawada.

Xusuusnow inaad isticmaashid hawo qallijiye ah kan gacanta (mechanical) (mid wata filtarka HEPA). Qaar ka mid ah hawo nadiifiyeyasha waxay sheegtaan in ay “keenaan hawo ogsajiin ah”, “kiciyaan ogsajiin” ama “sameeyaan hawo nadiif ah”. Laakiin hawo nadiifiyeyasha waxay ku daraan hawada loo yaqaan ozone (oo ah gaas sun ah). Ha isticmaalin. Intaas waxaa dheer, uma fiicna hawo nadiifiyeyashaas dadka qaba neefta.

- Hawo nadiifiyaha dhig qolka ~~jeerka~~ ee qofka qaba neefta.
- Ha iska daarnaado hawo qalliyuhu 24 saac maalintii – ha damin
- Badal ama nadiifi filtarka adiga oo raacaya tilmaamaha la socda hawo nadiifiyaha. Filtarka waskh ah waxa uu egyahay mid leh raad madow. Waxaa fiican in la badalo filtarka. Haseyeeshee, waxaad cimiriga filtarka ku dheerayn kartaa adiga oo si fiican u faakiyuum-gareeya.

Shaabadaa Ururka Sameeya Qalabka Guryaha (AHAM)

(sida caadiga ah ku qorran dhinac dambe ee santuuqa hawo nadiifiyaha) waxaa ku calaamdsan seddex lambar oo nadiifin ah (CADR- Clean Air Delivery Rate) – mid

Macluumaad dheeraad ah ee noocayada hawo nadiifiyeyasha, ka eeg <http://www.epa.gov/iaq/pubs/airclean.html#types%20of%20air%20cleaners>

loogu talgalay qiiqa tubaakada, mid loogu talagalay boorka ubaxa, iyo mid habaaska ah. Waxa ay CADR tustaa mugga hawada la filtareeyay. Haddii lambarkaas wayn yahay waxaa qalabku dhakhso u filtareeyaa hawada.

Caareysi (Mold)

Caareysigu waxa ay ka dhashaa qoyaanka biyaha. Hadaba so hel meesh daadinaysa biyaha oo samee. Meelo caanka ah ay ka yimaadaan qoyaanku waa meelaha biyaha ceshada (gutter down spouts). Hubi in meelahaas ay ku xirmaan kannal ka qaada biyaha gurigaaga.

Haddii aad ijaar ku jirtid kala hadal xaaladda biyaha cidda leh guriga.

Macluumaad dheeraad ah ee la xiriira saaridda caaraysiga ka eeg www.health.state.mn.us qorna enter “mold in homes” ee meesha radinta ama <http://www.health.state.mn.us/divs/eh/indoorair/mold/index.html>