



## KU ILAALINTA ILKAHA ILMAHA CAAFIMAAD

### Maxay ilkaha ilmaha muhiim u yihiin?

- Carruurta ku leh suuska ilkaha ciyaalnimada waxay aad ugu dhow yihiin inay suus ku yeeshaan ilkahooda qaangaarnimada.
- Si looga caawiyo calaalinta cuntooyin caafimaad leh, oo burbura.
- Si loogu hayo meel afka ee ilkaha joogtada ah ee ku korayo ciridyada hoosteeda.
- Marka iliga xili hore dhaco, iligu waxa uu ka durkaa booska oo waxaa ku adkaata ilkaha qofku markuu waynaado inay boos helaan. Tani waxay sababi kartaa ilko qaloocan iyo ilko raaran.
- Sababtoo ah suusku wuu xanuun badan yahay!

Way ku mahadsanyihiin maalgeliyayaasheena taageerooda: Daryeelida Aasaaska Colorado, Aasaaska Caafimaadka Colorado; Colorado Trust; Ilkaha Delta ee Aasaaska Colorado; Kaiser Permanente; Aasaaska Bulshada Rose.

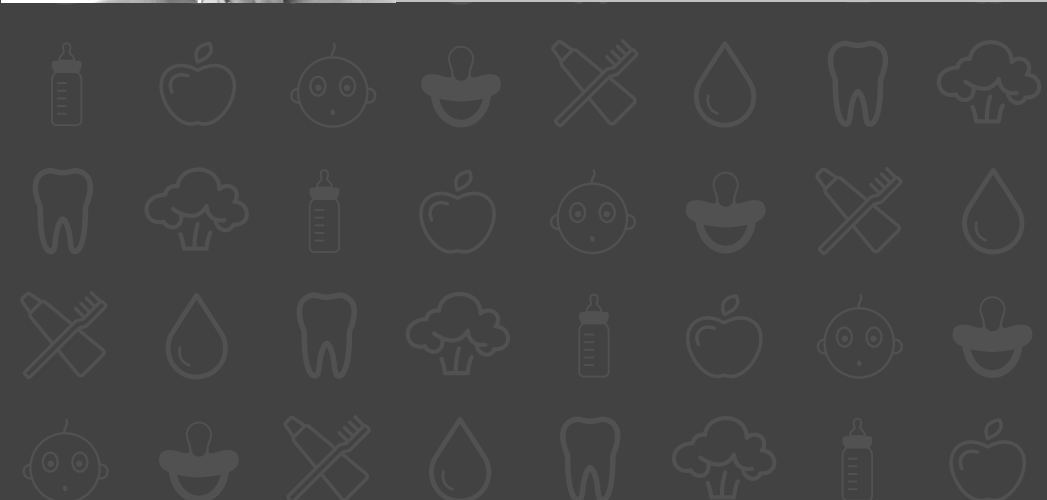
Mashruucaan waxaa taageeray Illaha Caafimaadka iyo Maamulka Adeegyada (HRSA) ee Waaxda Caafimaadka Mareykanka iyo Adeegyada Aadanaha (HHS) Lambarka Maalgelinta. H47MC28479. Macluumaadka/tusmada iyo gabagabada waa kuwa qoraaga iyo waa in aan loo qaadan sida booska rasmiga ama xeerka, wax aqbalaad ahna shuruud kama dhigayso HRSA, HHS ama Dowlada Mareykanka.



Weydii dhaqtarkaaga caafimaadka iyo ilkaha wax ku saabsan marinta cusbada, taas oo la marin karo ilkaha si ay u adkeeyaan dahaadhka iliga.



## KU ILAALINTA ILKAHA CANUGAAGA CAAFIMAAD



Daabacada 2016

Ishaan waxaa iskaleh Waaxda Caafimaadka Bulshada iyo Deegaanka Colorado (CDPHE) oo waxba lagama badelayo.



**COLORADO**  
Department of Public  
Health & Environment



## KA HOR INTA CANUGAAGA UUSAN ILKO LAHAAN

### Sidee ayaan ugu caawin karaa in canugeyga helo dhoola caddayn caafimaad leh?

- Daryeelka afka oo wanaagsan waxay bilaabantaa xitaa ka hor inta canugaaga helin ilkhooda koowaad. Waxaad ku caawin kartaa canugaaga ka ilaalinta qaadista jeermiska keena suuska.
- Naaska ayaa ugu wanaagsan. Carruurta la naas nuujiyaa waxay leeyihiin ilko caafimaad leh.
- Haddii canugaaga cabbo dhalo, kaliya ku shub caanaha, gasacadaha ama biyo dhalada.
- Marnaba ha u ogolaan inuu canugaaga dhalada la seexo.
- Ilkahaaga caafimaad ku ilaali sidoo kale. Waxaad faafin kartaa suuska u keenaya jeermiska canugaaga idinka oo wadaagayo qaadooyinka, ama nuugayo caaga mujuruca lagu aamuusiyo canugaaga tusaale ahaan.
- Balanso booqashada koowaad ee dhaqtarka ilkaha ka hor dhalashadooda.



## MARKA CANUGAAGA LEEYAHAY ILKO

### Sidee ayaan u daryeelaa ilkaha canugeyga?

- Hal ilig ayaa soo baxa, burush ku cadday ilkahaaga haljeer subixii iyo haljeer jiiifka ka hor buraashka jilicsan.
- Isticmaal ku dhejinta daawada cusbada aanan ka badneyn miraha bariiska. Isticmaal tirada cabirka shinida marka ay bartaan sida la isaga tufo.
- Ku caawi carruurtaada burush ku caddayga ilkhooda.
- Dooro cunto iyo cabitaan ay ku yar tahay sonkorta. Cabbitaanka iyo soodhada waxay leeyihiin sonkor.
- Uga wareeji dhalada ilaa koob aan dabool lahayn marka canugaaga uu halsano yahay.
- Ku cab caano cuntooyinka. Cab biyo inta u dhaxeeyso cuntooyinka.
- Qorhseey cuntooyinka fudud inta u dhaxeeyso cuntooyinka si aad uga fogaatid cunida cuntooyinka fudud maalinta oo dhan.

## CUSBADA

Maxay cusbada sameysaa oo maxay muhiim u tahay?



Cusbada waxay adkaysaa ilkaha oo ka hortagtaa suuska.



Ku cabbida qasabada biyaha leh cusbada waxay yareysaa godadka oo boqolkiiba 25% ee qof walba oo cabbo iyada.



Weydii dhaqtarkaaga wax ku saabsan kaabbida cusbada haddii biyahaaga aysan laheyn cusbo.