

---

# Tusmada Buugga

## Hordhac

### Guri Kireysasho

Heshiiska Guriga .....	2
Amano Lacag Dhigid.....	2
Liiska shuruudaha soo guurista .....	3
Xiriirka Milkiilaha .....	3
Maareyaha Guriga.....	3
Ka Guuris .....	4

### Ilaalinta Guri Wanaagsan

Jiko.....	6-11
Gacan dhaqa.....	7
Kariyaha.....	8
Qaboojiye.....	9
Mikroowayf .....	10
Armaajaha iyo miisaska jikada .....	11
Qolka Fadhiga.....	12
Qolka Jiifka .....	13
Musqusha.....	14-15
Fadhiga.....	14
Gacan dhaqa iyo Qubeyska .....	15
Qolka Hoos.....	16
Meelaha loo Dhaxeeyo .....	17

### Ka hortag Dhibaato

Baranbaro, Jiir, iyo Dooli .....	20
Dhiqlaha ama baranbarada sariirta.....	21
Caaryada .....	22
Wax u geysasho biyaha.....	23
Sunta Leedhka .....	24
Qashin iyo Hagaajiska Jardiinka.....	25

### Nabadgeliyada iyo Amniga

Alaarmiga Qiiqa .....	28
Xakameynta Heerkulkulka .....	29
Kaarboon Monooksiydh (CO).....	30
Sigaar Cabidda .....	31
Dab Yar iyo Dab Bakhtiye .....	32
Kiimiko iyo qalabka nadiifinta .....	33

### Gargaar Helid

Yaad Wici .....	36
-----------------	----

---

# Hordhac

Buuggan waxaad loogu talagalay inaad kaheshid ilalinta cafimaadk iyo qoyska. Buuggan waxa qortey **Ngo Hna**, haweeney qaxooti ah. Markii Mareykanka ku soo guurtey, waxey aragtey dadka wadankaan ku cusoob iney dhib badan ay laa kulmaan iyo dhibka ugu weyn in oo yahey guriga cusub fahamkiisa. Waxaana ka mid ah, wadama kale inayna wax ku kaarsan shoolado iyo qalab uu bahan laaydh ama gaas inayna istiicmalin, sidee Markeykanka logu istacmaalo. Sidaa darteed, dadka halkaan ku cusoob waaya aragnimo oo nadaafada iyo hagaajinta haalkan waa inay laa qabsdan ooy baartan. Dadka cusoob oo dhaani waxay naa haysan waayo aragnimo ku saabsan marka laga hadlayo nadafada sholadaha iyo qalabka wax lagu karsado. Buuggan waxoo ka cawiinaya sidaa dhiib yar iyo dhiib weyn an uuga hoor tagiin laahayn.

Caafimaadka iyo nadaafadda guuriga waxay muuhim uu tahay ilaalinta qoysaska cafimaad kooga, iyo inad iska yarsaysan murigada, iyo sido kale fidiitanka jermiska. Waxaan rajeyneynaa inu buuggan idiin nooqdo buug ama tilmaan oo ad wax ka baran kartan, sida wax yabaaha lagag bahan yahay iyo waxi laga raabay, inaad mujiiso badbadooyinka iyo nadaafadda guriga. Waad akhrisan karta buuggan qaayb walba ood uu bahanthay.

In kasastu oo uu buuggani cawiin karo qof kasta oo guri ku nool, waxaan loogu talagalay dadka qoxootiga iyo dadka cusub. Milkiilaha, maareyaha guriga, iyo hay'adaha gargaarka ayaa heli karaa war bixinta dhibaataada ay la kulmayaan qaxootiga iyo dadka cusub. Waxaan u mahadcelineynaa dadkii iyo hay'adihii oo ka shaqeeyen mashruuca:

**RRRS Tenants**, Key Consultants

**Ngo Hna**, Project Coordinator and Author

**Cathy Salomon Sweet**, Illustrator

**Christine Sweet-Legg**, Graphic Designer

**Michael Coniff**, CEO of RRRS

**Djifa Kother**, Operations Manager for RRRS

**Henry Fitts**, Grants Management and Research Coordinator for City of Rochester

**Rochester Healthy Homes Partnership**, Consultants

**Coalition to Prevent Lead Poisoning**, Consultants

Waxaa suuragaliyay intaan Magaalada oo Rochester, lacageedka laga bixyo Cities for Responsible Investment and Strategic Enforcement (Cities RISE).

Hindisaha New York State Attorney General's Office, maamulka: Enterprise Community Partners, Inc.

Copyright © 2021 by Rochester Refugee Resettlement Services



# Guri Kireysasho

- Heshiiska Guriga
- Deebaji, Hormariinta Lacag Dhigid
- Liiska shuruudaha soo guurista
- Xiriirka Milkiilaha
- Maareyaha Guriga
- Ka Guuris

---

## Heshiiska Guriga

“Heshiiska guriga” waa heshiis ka dhexeeya adiga iyo mulkiilaha guriga ama qofka masulka ka ah ama ilaliya guuriga. Qofkaan waxaa loogu yeera “Milkiilaha.” Heshiiska wuxuu kuu sheegaya gormad ku so guuri karta, gormad laga rabo inaad guurto, iyo sharciyada uu guriga. Waa inaad akhriiso heshiiska intaadan saxiixin oo aad sifiican uu fahamtid. Haddi aadan fahmin, isku day inaad weydiiso saxiibka ama turjubaankaaga. Ma guuri kartid intaadan heshiiska saxiixin. Isku day inaad rebato miid ka miid ah waraqaha heshiiska.



---

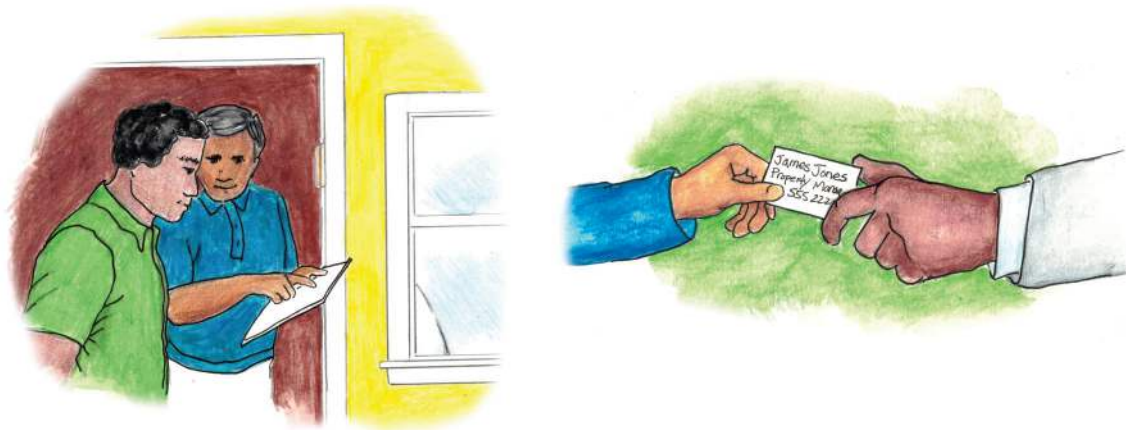
## Amano Lacag Dhigid

Markad saxeedid heshiiska kirada, waa inaad siisa mulkiilaha amano lacag dhigid intaadan guurin. Amanada (lacag dhigid) waa lacag la mid ah kirada. Haddii kirada ay tahay \$500, oo amanaada waa \$500, waa inaad mulkiilaha siisaa \$1000 intaadan guurin. Haddii aad raacdo sharciyada iyo heshiiska raacdid, lacagtaada waa lo soo celin karaa. Haddii guriga dhiib gaaro ama la raacin sharciyada, amanaada lama soo celin karo.

---

## Liiska shuruudaha soo guurista

Intaadan gurigaaga cusub u guurin, milkilaha weydii inay ku siiyaan liis ku qoran shuruudaha soo guurista. Aad bey muhiim u tahay in wax kasto liiska shuruudaha soo guurista ku qoran aad la akhrido milkilaha guriga intaadan gurigaaga cusub u soo guurin. Liiska shuruudaha soo guurista wuxuu sharxayaa xaaladda guriga iyo waxa milkiiluhu kaa filayo inaad sameyso inta aad ku nooshahay. Tusaale ahaan, wuxuu tilmaami karaa in darbiyada ama dhulka mushqushay ay jabsan yihiin ama in marawaxadda jikada ay jabsan tahay. Waxa sidoo kale ku jiri kara macluumaad ku saabsan goorta iyo meesha aad dhigayso qashinkaaga iyo maclumaan ku saabsan dayactirka guriga guud ahaan. Xusuusnow, milkiilaha guriga wuxuu kaa qaadi doona lacag intaa ka badan lama lacag ganaax ah haddii aad guriga wax u geysato ama aadan raacin xeerarka, marka, waa muhiim inaad si taxaddar leh u akhrido liiska shuruudaha soo guurista. Haddii aadan fahmin ama aad u baahan tahay caawimaad, saaxibbadaada ama milkiilaha guriga ayaad weydiin kartaa in lagu keeno turjubaan.



---

## Xiriirka Milkiilaha

Milkiilaha ka codso macluumaadkooda xiriirka; kaas oo ay ku jiraan, magaciisa ama magaceeda, lambarkooda talafoonka, emaylka, iyo cinwaanka xafiiska. Tani aad ayey muhiim u tahay maxaa yeelay haddii ay wax ka dhacaan guriga, waxaad u baahnaan doontaa inaad u wacdo milkiilahaaga si uu isagu ama iyadu ku caawiyo.

---

## Maareyaha Guriga






Mararka qaar waxaa jiri doona maareeyo guryaha oo u shaqeeya milkiilaha guriga. Qofkani wuxuu kaa caawinaya dayactirka ama wixii su'aalo ah ee aad ka qabto gurigaaga cusub. Hubso inaad weydiiso milkiilaha guriga haddii uu jiro maamule ama maareeye guri, haddii ay sidaan tahay na, sidoo kale qaado macluumaadkooda xiriirkooda.

## Ka Guuris



Ugu yaraan hal bil ka hor intaadan ka guurin, ogeysii mulkilaha inaad baxeyso. Hubso inaad dib u akhriso liiska shuruudaha soo guurista oo aad akhrisay markaad soo guuraysay si aad u hubiso inaad uga tagto guriga sidaad u heshay oo kale. Nadiifi qaanadaha iyo armaajayaasha si aad u hubiso inaad waxba ka tagin.

Haddii uusan jirin wax aad uu gaysatay guriga oo wax walba ay ku sugan yihiin qaab wanaagsan, waxey u badan tahay inaad dib u hesho lacagta deebajiga ahayd oo aad hore u dhigtay ama lacagti hormariinta ahayd inay kuso noqoto.

### Wax yaalaha la sameeyo

	Huubi inad akhriiso heeshiska guuriga ee inka dhaaxeya adi iyo mulkilaha guuriga.
	Laa akhri shuurudahan oo dhaan mulkilah aguuriga ka hoor inta adan soo guurin.
	Haayso mulkilah aguuriga talfankiisa iyo melaha lagaga xiidhidho..
	Hubi inad ka qadato waraqihi heshiska guuriga qaybtadii.
	Siida ugu dhakhsaha badan ula xiidh mulkilahe guuriga hadi ay jiiro dhiibato ku sabsan guuriga.

### Wax yaalaha aan la sameynin

	Haa jabiinin xiidhidhka inidka dhaxeeya adi iyo mulkilaha guuriga.
	Lacagta kiirada haa laa dahiin.

**MUHIIM:** ha dagin heshiish oo saxiixan la'aan teed.

# Ilaalinta Guri Wanaagsan

- Jiko
- Qolka Fadhiiga
- Qolka jiifka
- Musqusha ama Suuliga
- Qolka hoos ama Qolka kaydka
- Meelaha guud ama Meelaha lagu baadan yahay.

## Jikada

Badanaa jikada waa qoolka loo jecel yahay guriga dhan sababtoo ah waa goobta dadka ay cunto ku kariyaan kana cunteeyaan. Waxeyna sidoo kale noqon kartaa qolka ugu qatarsan sababtoo ah hadaadan raacin tilmaamaha loogu talagalay qalab walba, waxaad sababi kartaa dab, ama aad wax u geysan kartaa qasabada ama tuunboyinka, ama aad dadka jiro u keenta oo sababayo cuuduro badan sida jermiska, jirka ama doliiga, iyo xaywaanada kale oo soo raacan usgaaga ama wasakhda jikada. Tiix raax buugan sii ad uu ilaliso cafimadka iyo nadafada qoyska tilmaamaha jikada loogu talagalayna raac, waxaadna ku raxeysan doonta cuntada aad la wadaageysid saaxibadaa iyo reerkaga.



### Wax yaalaha la sameyoo

✓	Jikadaada nadiifi – dhulka xaaq, miisaska tirtir, cuntadaadana ka qaad meelaha
✓	Baro qaabka saxsan loo isticmaalo qalabka si aysan u jabin ama wax u geysan.
✓	Qashinka weel afka kaa xiidhan gaali.
✓	Alaabta dhaq markaad isticmaasho kadib.
✓	Qashiinkaga waxad dhiigta meel ku dhaaw iyo weelkad caagag ku guurtana qashiinka haa ka foogayniin, qashiinka waxa laa qada toodobadkiiba hal maar, marka huubi inad bananaanka dhiigto.

### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	Weligaa cunto haa kaga tagiin bananka maxa yeelay waxa ku dhalan kara baran barooyin iyo cayayano.
✗	Welasha wasakh daa ah ee cuntada lagu cunay haa kaga tagiin miska duushiisa ama qasabada weelka lagu maydho.



## Sinkiga ama godka alaabta lagu dhaqo

Godka ama qasabada welka lagu dhaqo waxuu ku xeran yahay tubbooyinka kale dhaan ee gurigaaga ku jira. Marka, waa muhiim in aadan godka iyo tubbooyinka ku shubin wax cuunto ah ama usgag ah ama dufan hadii kale tubbooyinka kale dhan ee gurigaaga baa xermi doono.



### Wax yaalaha la sameyoo

✓	Alaabta ama weelka cuntada lagu cuuno dhaaq maar walbaa oo laa istiic malo.
✓	Cuntada waxa ka soo hara qashinka ku tuur.
✓	Qasabada markad isticmaalayso hubii inad kaga tagto shabagii qashiinka reebay sii ayna qasabadu uu xidhman.
✓	Cuntada ku soo hadha shabaga qashiinka reebayay ku riid qashinka ka dib markaad isticmaasho qasabada weelka lagu dhaqo.
✓	Sinkiga nadiifi qoyaankana ka tiritir oo qalal ka dhig sii aad ka fogeysa jiir iyo baranbaro.

### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	Waliiga haa ku shubin qasabada weelka lagu maydho ama goodadka biyuhu ka baxan qashiin sida ukuunta qalkeda, barada, iyo basasha qalkooda, lafaaha, iyo khuudrad oo dhaan.
---	--

**MUHIM:** weligaa saliida cuntada lagu kariyo ama saliid kale godka sinkiga haku shubin. Tani waxey dhaalin karta inu xiidhmo qasabadii biyuhu ka baxan tano sababi karta inu khaarash badani ku baxo sii qasabadii loo hagajiiyo. Waxaa ka haboon, weelal ama caagag hore aad u isticmaashay meel dhig ee kuwaasi ku shub saliid aad isticmaashay iyo dufanta kale; kuwani waxaa lagu dabooli karaa dabool ama aluminum, bac lagu xeri karaa, iyo qashin lagu tuuri karaa markey qaboobaan.



# Kariyaha

Kariyaha wuxuu leeyaha dab kor ka shidmi karo iyo foorno hoos oo cuntida lagu dubo. Kariyaha waa qalab aad u qaali ah laakin hadaad hagaajiso, wuxuu ku gaadhsinaya dhowr sanadood. Nadiifinta kariyaha ama shooladi cuntada lagu karsado wuxuu aad u muhiim u ahay iska ilaantida dab ka kici kara.



## Wax yaalaha la sameyoo

✓	Cuntidaada ku riido diisti iyo dhariyo.
✓	Dab yar ku bilow markad sholada ad shiidayso tartiibna ugu kordhi.
✓	Cunto kaa daata markiiba nadiifi.
✓	Sholada cuntada lagu karsado nadiifi malin walba.
✓	Marawalba waxad isticmasha daaqada jiihada sii uu qiiqa iyo uurka cuntadu kaga baxo ad ugana hoor tagtiid cayayanka iyo jermiska kdhalan kara jiihada.

## Wax yaalaha aan la sameynin

✗	Cunto aad kulayl uu ah haa galin talagada ama qabojiiyaha.
✗	Marwalba huubi inad xidhay ilbabka talagada ama qabojiiyaha.
✗	Qaboojiyaha ama talagada hoosteeda ha daboolin sii anad uu xidhiin meshii uu hawadu kaso baxaysay.
✗	Waliga haa isku daayin inad isticmasho xargo inad ku nadiifiso shoolada ama bahasha cuuntada kulayliso.



**MUHIM:** Waaliga cunto haa ku karsan shoolada sii ad uga hoor tagto sholado xumata, isticmal diisdii ama weelash cuntada loogu talo galay. Waydii milkilaha guriga hadad isticmali kartiid dabka bananka babka ee cuntada lagu kariyo. Dhuul badan oo loogu talo galay daad badan ayad heli karta.

## Qaboojiye ama talaago

Qaboojiyaha ayaa cuntadaada ka dhigeysa mid qabow ah oo la cuno karo. Waa muhiim in qaboojiyaha uu ku sugnaado nadaafad iyo heerkulkul ama heerqabow sax ah si leyska ilaaliyo in qof walba u jiro qaato.



### Wax yaalaha la sameyoo

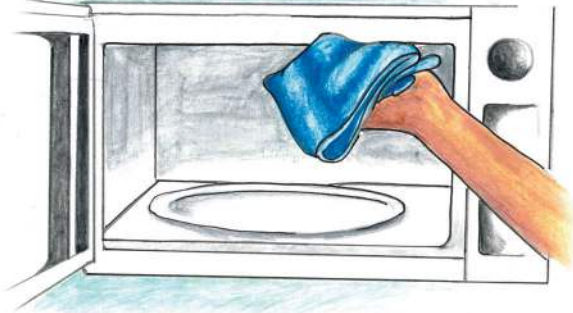
✓	Cuntadaada weel geli kuna dabool duub caag ah ama dabool intaadan qaboojiyaha gelinin.
✓	Waxii kaa daato isla markii tiritir.
✓	Qaboojiyaha gudaheed isbuunyo iyo biyo kuleel ku nadiifi.
✓	Heerkulkulka ama heerqabowga saxda ah ku dhaaf qaboojiyaha si cuntada ay qabow u ahaato.
✓	Hubi waxa qaboojiya ku jira iskana tuur cunto waqtigeeda dhacday.

### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	Cunto aad u kuleyl ah qaboojiyaha ha gelin.
✗	Irida qaboojiyaha furnaan haku dhaafin.
✗	Qaboojiyaha hoosteed ha daboolin ee waa Meesha hawada ka soo bixi lahayd.

## Mikroowayf

Mikroowayfka cunto ayuu ku karin iyo kululeyn karaa si dhaqso ah, marka daqiiqo kooban haku daarnaado, adigoo ilaalinhayso. Hadaad u baahato, waad ku dari kartaa waqti kale.



### Wax yaalaha la sameyoo

✓	Saacadaha u isticmaal sida lagu faray.
✓	Ku nadiifi mikroowayfkaaga ama cuntada halka lagu kulaylisto isbuunyo qooyaan ah ama maro toddobaad kasta.
✓	Hubi in weelada aad halka cuunta lagu kulaylisto ad galinayso inay ku qorantahay in la gelin karo mikroowayf.

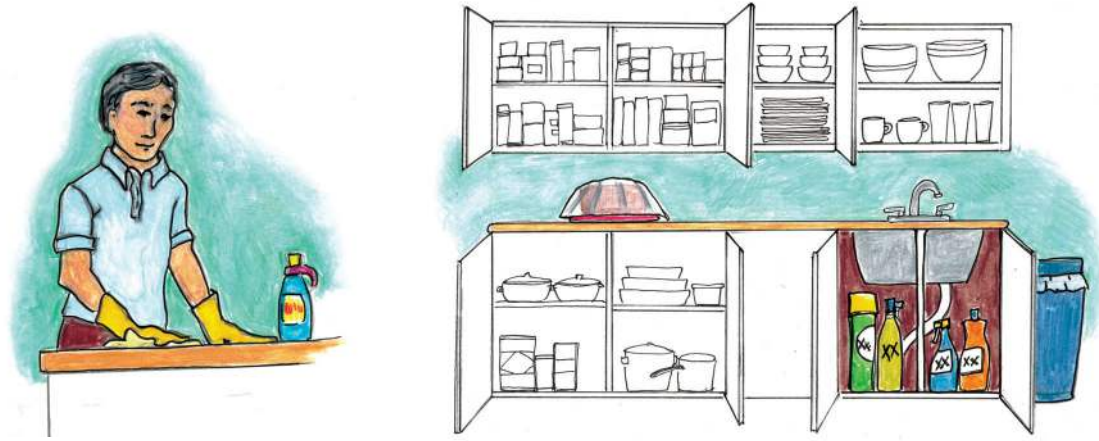
### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	Mikroowayfka ha u isticmaalin weelal caag ama waraaqad ah.
✗	Hadaan hubin in aad weel u isticmaali kartid mikroowfka, ha u isticmaalin.
✗	Weligaa ha gelin mikroowayfka weelal biro ah, aluminum, ama digsi iyo sarfiyad.

## Armaajaha iyo miisaska jikada

Armaajaha waxay ka dhigantahay alaabtaada jikada kuwa nadiifsan oo nidaamsan. Hubso inaad nidaamiso jikadaa oo aad armaajo gaar ah u isticmaasho cunto, weelal, sarfiyad, digsi, iyo alaabta nadiifinta kala duwan.

Misaaska jikada waa in nadaafad ay ku sugnaadaan si layska ilaaliyo baaktiiriyada ama wasakhda jiro adi iyo reerkaaga idin keeno karo.



### Wax yaalaha la sameeyoo

✓	Tiritir miiska lagu cuntayo ka hor iyo kadib marki la isticmaalo.
✓	Ka ilaali in wax loo geysto miisaska jikada. Istimaal saxan wax lagu jaro iyo shukumaan ama tawal hoos dhig digsiyada iyo sarfiyadda kuleelka ah intaadan miisaska jikada saarin.
✓	Alaabta nadiifinta armaajada sinkiga hoos-dhig.
✓	Quful ilmaha ka ilaalinaayo ku xer armaajaha ku jiraan alaabta nadiifinta oo katarka ah.

### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	Waligaa cunto miska haa kaga tagiin adon dabolin ama afka an ka xidhiin. Tani waxay sababi karta inu kugu dhasho cayaayan iyo jeermes.
✗	Waligaa cunto haa kaga tagiin miska cuntada lagu cuno ama welasha nadiifinta ah agtoda.

## Qolka Fadhiga

Qolka fadhiga waa goobta reerka iyo saaxibada waqti isku qaatan. Badanaa waa qolka koobad ee la galo marka guriga la soo galo, wuxuuna heysta fadhi telefishin, miis buugaag, iyo meel lagu talo galay alaabta lagu ciyaaro.



### Wax yaalaha la sameyoo

✓	Kabaha iska siib markaad guriga so gasho.
✓	Dhaaq ama nadiifi fadhiigaga toodbadkiiba.
✓	Daaqadaha hadaad fureyso, shabaqa hakuu xernaado.
✓	Haadad daaqadahaga fuurto huubi inad soo dajiiso shabaga.
✓	Maar walba nadiifi guurigaga weelkana huubi inad ku xarayso meshii logu talo galay.

### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	Haku shubin cabitaano rooga ama dhulka. Waxay gaareysa qeybaba ka hooseyaan waxayna gaarsineyaan wasakh oo adkeyneyso in la nadiifiyo.
✗	Haa u ogalaanin in ciiyal ay koraan ama ku boodaan alaabta guriga.
✗	Weligaa alaab banaan laga helay gurigaa ha soo gelin.
✗	Yeysan cunto ama jjabka cuntada kaa dhicin dhulka ama alaabta guriga.
✗	Ha u ogalaanin in ilmo ay xoqin ama ku qoraan darbiyadda ama albaabada.

## Qolka jiifka

Qolka jiifka waa Meesha aad seexato iyo dharkaaga aad dhigeeyso. Waa muhiim in aad qolkaan nadaafad ku sugto si layska ilaaliyo ciidhidhi iyo wasakh oo sababi karaan xasaasiyad iyo in jirada dadka.



### Wax yaalaha la sameeyoo

✓	Sariirta gogol.
✓	Dharka ku sug armaajada ama alaabta dharka.
✓	Dhulka dhaq ama xaaq ugu yaraan todobaadkiiba mar.
✓	Hubi in aad qol walbo ku haysatid alaarmiga qiiqa.

### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	Cunto ha keenin hana ku cunin qolka jiifka.
✗	Dhulka dhar ha ku dhaafin.
✗	Daaha ha u isticmaalin meel aad dharka ku wardo.



## Suuliga

Waa muhiim in aad sugto nadaafada musqusha sababtoo ah waxaa jira jermis iyo baktiirya badan oo dada jiro u keena karaan. Dhul qooyaanna sidoo kale ayuu dadka u sababi karaa inay ku dhacan kuna keeni karaa dhaawac.



### Wax yaalaha la sameyoo

✓	Suuliga ugu yaraan todobaadkii marba nadiifi. Kaadida isla markii dhulka ka tirtir.
✓	Ilmahaaga bar inaysan ku tuurin suuliga wax yaalaha ay dheelaan ama wax yaalo kale.
✓	Gacmahaaga saabuun iyo biyo ku dhaq kuna tirtiro shukumaan ama taawal.
✓	Suuliga waxa keliya aad gelin karto waa wasakha jirka ama waraaqada suuliga lagu talagalay.

### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	Weligaa suuliga haku tuurin wax yaalaha dumarka nadaafadooda ku saabsan, qashin, cunto, waraaqda gacmaha, waraaq badan oo musqusha, saabuun, ama wax yaalo kale.
---	--



## Sinkiga iyo Meesha Qubeyska

Waa muhiim in biyaha laga ilaaliyo inay daadadaan meesha qubeyska si logu hortago in dhulka waxyeello u gaarto iyo in logu hortago caaryada.



### Wax yaalaha la sameyoo

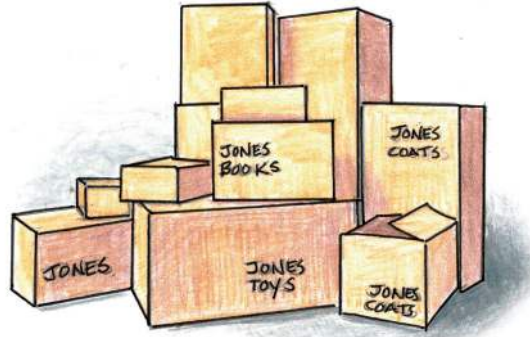
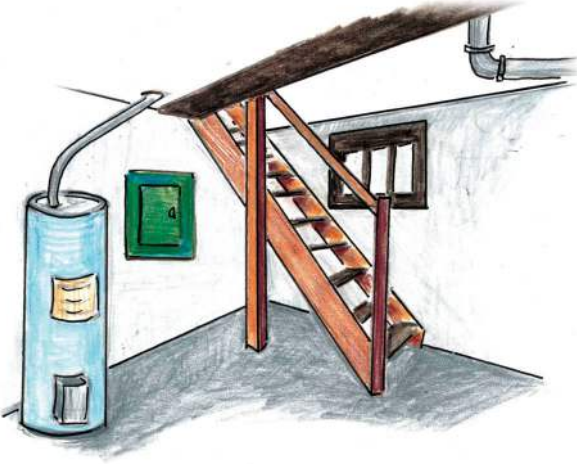
✓	Sinkiga iyo Meesha qubeyska maalmo kadibba nadiifi si aad iska ilaaliso jermis iyo wasaq kale.
✓	Sinkiga iyo Meesha qubeyskaba dhig shaandeeye mise wax kala saaraayo biyaha iyo wax yaalaha kale si aad iska ilaaliso in timo ay kaa galan tubbooyinka.
✓	Isticmaal daah qubeys oo aan biyaha wax ka tarin.
✓	Daaha qubeyska mar walba haku jirnaado qubeyska, isla markiina iska tirtir biyo dhulka kaa gaaro.
✓	Daaqada fur ama marwaxad isticmaal markaad qubeysaneyso si aad iska ilaaliso in musqusha uu uumo taas oo sababto caaryada ama wasaqda biyaha.

### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	Iska ilaali in uu timo kaa galo tubbooyinka.
✗	Dhar ama shukumaan qoyyaan ah haku warin qubeyska si aad iska ilaaliso dhul qoyyaan ah.

## Qolka hoos

Guriyo badan baa duq ama qadiim ah, qololkooda hoosna waxay ka sameysan yihiin dhul iyo darbiyo sibiidh ah. Waa muhiim in qolkaan aad nadaafad ku sugto si aad ka ilaaliso caaryada, cayayaanka, iyo jirka.



### Wax yaalaha la sameyoo

✓	Nidaami sanduuqyada ama wax yaalaha kale kana hubso in ay nadiif ku ahaadaan. Hubso in aad calaameyso wax yaalahaaga.
✓	Dhulka qolka hoos xaaq ee nadiifi si aad ka ilaaliso jirka.
✓	Wax yaalahaaga kala geli weelo aan biyaha wax ka tarin ama dhulka ka qaad si aad ka ilaaliso in biyaha ay wax u geystaan ama caaryada.

### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	Waxba ha u dhaweynin kuleeliska ama biyaha kuleeliska. Meelahaan haku banaanaadaan si aad ka ilaaliso dab una fududeyso in la gaari karo.
✗	Alaabtaada ka fogey sanduuqyada korontada, kuleeliska, biyaha kuleeliska, ama wax yaalaha kale ee laga yaabo in milkilaha uu baahnaado in u gaari karo.
✗	Weligaa ha dhigin qashinkaaga qolka hoos.
✗	Cunto ha dhigin qolka hoos.
✗	Biyo hadii ku jiro qolkaaga hoos, milkilaaga wac.

## Meelaha loo Dhaxeeyo

Guriyo badanaa waxey heystaan meelo guud ah oo loola wadaago dariska. Tusaale ahaan, waxaa laga yaaba inaad dariskaaga la wadaagto qeybta hore oo laga galo, meesha gawaarida la dhigo, ama jardiinka gadaal. Waxaa sidoo kale laga yaaba inaad reerarka kale la wadaagto qolka hoos ama meelaha kaydinta ama alaabta la dhigo.



### Wax yaalaha la sameeyoo

✓	Baro dariskaaga.
✓	Alaabtaada nidaamey boosna u baneey dadka kale oo aad meesha la wadaagto.
✓	Kadib markaad meelaha loo dhaxeeyo isticmaasho, nadiifi, nadaafadna ugu sug dariskaaga.
✓	Wadooyinka ama meelaha la maro nadaafad ku sug.
✓	La xiriir milkilaha hadaad tabasho ka qabto oo aan xal laga gaari karin.

### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	Alaabtaada meelaha loo dhaxeeyo haku dhaafin; boos uu baneey dariskaaga.
✗	Ha taaban ama isticmaalin alaab lagu dhaafay meelaha loo dhaxeeyo oo aadan lahayn.



## **Ka hortag Dhibaato**

- Baranbaro, Jiir ama Dooli, iyo xayawano kale
- Dhiqlaha ama baranbarada sariirta
- Caaryada
- Wax u geysasho biyaha
- Sunta Leedhka
- Qashin iyo Hagaajiska Jardiinka

## Baranbaro, Jiir, iyo Dooli

Baranbaro, jiir iyo dooli ayaa cudur xanbaarsan oo qoyskaaga ka dhigi kara kuwo aad u jiran. Waxay sidoo kale galaan armaajadaha, iyagoo cuntadaada haleynaayo.



### Wax yaalaha la sameyoo

✓	Qashinkaaga xaarig ku xiidh kuna tuur weelka qashinka ee banaanka taalo habeen walba.
✓	Waxii kaa daato, isla markii tirtir.
✓	Sinkiga, kariyaha, iyo miisaska jikada habeen walba intaadan seexin nadiifi.
✓	Hubi in cunto walbo ay xeran xeran tahay meelhooda saxda ah na in ay kaa jiraan.
✓	Armaajadaha ka saar cuntada jajibka.

### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	Cunto ha la soo galin qolka fadhiga ama qolka jiifka.
✗	Weligaa sinkiga ha ku dhaafin alaab wasaqeysan. Dhaq sida ugu dhaqsaha badan.

## Dhiqlaha ama baranbarada sariirta

Waa muhiim in gogolkaaga ay nadiif kuu ahaadeen si aad ka ilaaliso dhiqlaha ama baranbarada sariirta oo adi iyo ilmahaaga ku qaniini kara kuna sababi kara in aad xanuunsataan. Dhiqlaha waxay ku nool yihiin laab-laabka dharka, isu imaatanka ama koonaha darbiyada, roogaga, iyo gogolka.



### Wax yaalaha la sameyoo

	Dabool u istimaal sariirta.
	Weelal caag ah oo biyo ku jiraan hoos dhig lugaha sariirtaada si aad u qabsatid dhiqlaha.
	Roogaga, sariirta, iyo alaabta xaaq.
	Gogolka biyo kuleel ku dhaq kuna qalaji hawo kuleel ah.
	Buufinta lagu talogalay dhiqlaha isticmaal.

### Wax yaalaha aan la sameynin

	Dharkaaga ama dharka aad dhaqeyso dhulka haku dhaafin.
	Ha iska indha tirin dhiqlaha – ma baxayaan ilaa aad ka saartid.

**MUHIM:** Weligaa ha soo gelinin alaab aad banaanka ka heshay sababtoo ah badanaa waxay heystaan baranbaro iyo jiirar waxayna adi iyo reerkaaga jiro idin keenayaan.





## Caaryada



Dhibco madow ah baa ka muuqan karaan sinkiyada hoostood, agagaaraha qubeysaka, iyo xitaa dhulalka iyo darbiyada. Kuwani waa caaryo waxayna ka soo baxaan melahaa qoyaan noqda. Aad bey qatar u noqon karaan waxayna sababi karaan dhibaatooyin neefsashada.



### Wax yaalaha la sameyoo

	Baar sinkiyada hoostood, agagaaraha darbiyada, iyo qubeyska, kana hubso in ay ahaadaan nadiif iyo qalal.
	Daaqad fur ama marwaxad isticmaal markaad qubeysaneyso si aad ka ilaaliso kordhinta qoyaanka.

### Wax yaalaha aan la sameynin

	Waxyaalo qoyan haku dhaafin sinkiyada jikada iyo musqusha hoostood sababtoo ah waxay sababi karaan in caaryada ay abuuranto.
	Weligaa caaryada gacmahaaga haku tirtirin. Wajiga dabool kuna nadiifi saabun loogu talagalay.



## Wax u geysasho biyaha

Tubbooyinka biyo baa ka daadan kara waxayna sababi doonaan in ay wax u geystaan gurigaaga. Biyaha sidoo kale wax ayay u geysan karaan dhulka musqusha markii biyo aad u badan ay dhulka ku daataan iyagoon laga tirtitin isla markii.



### Wax yaalaha la sameeyoo

✓	Mar walba dhulka musqusha qalal ha ahaadeen.
✓	Mar walba isticmaal qalab lagu tirtiro dhulka.
✓	Hadaad ku aragto daadad sinkiga hoosteed, jooji isticmaalka biyaha ee u sheeg milkilahaaga.

### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	In ka badan biyo ku filan ha isticmaalin markaad dhulka nadiifineyso. Waa ay sahlan tahay in ay biyaha dhulka hoos maraan gurigana wax u geystaan. Dhulalka ma ahan kuwa biyo aan wax ka tarin.
✗	Tubbooyinka ma ahan kuwa aad u awood leh. Ha ku surin wax tubbooyinka qolka hoos sababtoo ah wax bey u geysan karaan tubbooyinka ka oo sababi doono daadad. Tani waxay qaadata lacag badan in la hagaajiyo.

## Sunta Leedhka

Rinjiyadda qaar eek u jira guriyaasha duq ama qadiimi ah waxay ka sameysan yihiin leedh oo qatar ah. Hadaad aragto jajib rinji, isla markii nadiifi kuna tuur qashinka. Weligaa ha u ogalaanin in ilmaha ay taabtaan ama ay afka gashtaan.



### Wax yaalaha la sameyoo

✓	Raadi jajib rinji ah kana tirtir hadaad ka aragto daqqadaha ama dhulka.
✓	Maa arki kartiid jajibka yaryar ee rinjiga ah. Sida daraded iska nadiifi mela haa laa rinjiyeyay oo dhaan istic maalna biiyo omo ama shanbow leeh.
✓	Waaydi dadka uu shaqeeya magaldan ama gobalkan add dagantahay sii add uu hubiiso inu riinji uno soo fuqfuqayn ama dadan, kalana xidhiidh halkan 585-428-6520
✓	Usheeg qofka kiskaga masuulka ka ahadii uu guurigaga riinjigisu soo fuqfuqayo ama dadanayo.

### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	Rinji duq ama qadiimi ah haka xoqin darbiyada.
✗	Ha u ogalaanin in ilmo ay taabtaan jajib rinji ah.
✗	Weligaa jajib rinji ah afkaga ha gelinin.

## Qashin iyo Hagaajiska Jardiinka

Waxaa sidoo kale muhiim ah in banaanka guriga uu ahaado amaan iyo nadiif. Wadooyinka socodka lagu maro ha ahaadeen banaan si loo gali karo lagana bixi karo gurigaaga si sahlan. Qashinka waa in ay ku jirnaadan weelo xeran si xayawaanada laga ilaaliyo in ay wasaqeyaan. Adigaa ku xilsaaran in aad barafka ka xaaqdo waddoyyinka socodka lagu maro xiliga qabowga ama wintarka kana saar wixii geedadka ka soo dhacaan, qashinka, ama wax yaalaha kale ee ku jira jardiinkaaga.



### Wax yaalaha la sameyoo

✓	Waddoyinka la maro barafka ka xaaq xiliga qabowga ama wintarka.
✓	Ka saar qashinka ama waxa ku dhaca jardiinkaaga iyo wadada agagaaraheed si xaafadaada ay u ahaato meel qurux badan.
✓	Qashin walba iyo wax yaalaha dib u warshadeynta ah weelalka saxda ah geli.
✓	Milkilahaaga weydii malmaha qashinka la qaado si aad u ogaato goortaad weelkaaga qashinka soo bandhigi lahayd.
✓	Weelalka qashinka iyo wax yaalaha dib u warshadaynta ah dib u soo celi gurigaaga ka dib markii gawaarida qashinka ay ka baneeyaan qashinka.

### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	Weligaa qashin ha dhigin dariskaaga weelkooda ama jardiinkooda.
✗	Alaab haku tubin banaanka. Waxay noqon kartaa qatar dhinaca dabka waxayna ka dhib dhigi karta in ay dadka ka galaan ama ka baxaan guriga.
✗	Weligaa ha gubin qashin ama wax yaalo kale.



# Nabadgeliyada iyo Amniga

- Alaarmiga Qiiqa
- Kaarboon Monooksiydh (CO)
- Heerkulkulka
- Gaaska
- Dab
- Qalabka Nadiifinta

## Alaarmiga Qiiqa

Alaarmiga qiiqa waxey kaa wargelin karaan qiiq ama dab ku jira gurigaaga waxeyna sugaayaan amaanka adi iyo reerkaaga. Ka saarida alaarmiyada qiiqa waa dambi xaga shirciga magaaladda.



### Wax yaalaha la sameyoo

✓	Hubi in alaarmigaaga qiiqa uu shaqeynaayo.
✓	Battariyadda waa in sanadkii labo mar la bedelaa. Alaarmiyada qiiqa waxay kaa caawinaayaan in aad ogaato waqtigii la bedeli lahaa battariyadda.
✓	Alaarmiga qiiqa haduu yeero, dadka dhan guriga ka bixi una wac 9-1-1.

### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	Weligaa ha daminin alaarmiga qiiqa.
✗	Weligaa haka saarin battariyadda alaarmigaa qiiqa adigoo wax kale u isticmaalayaa.
✗	Weligaa haka saarin ama tuurin alaarmiga qiiqa.
✗	Weligaa haku dhuumanin armaajada ama sariirta hoosteed haduu dab jiro. Dadka dhan guriga ka bixi una wac 9-1-1.

## Xakameynta Heerkulkulka

Waqtiyadda qabowga ama wintarka, waa inaad daartaa meesha heerkulkulka laga daaro si aad u xakameyso ama koontroosho kuleelka. Hawo kuleel ah baa ka soo baxayso meesha hawada ka soo baxdo oo ku taalo dhulka ama darbiga.



### Wax yaalaha la sameyoo

✓	Baro sida loo isticmaalo meesha heerkulkulka laga koontroolo si aad u xakameyso heerkulkulka gurigaaga.
✓	Daaqadaha ha xernaadaan (xitaa kuwa shabaqa ka danbeeyaan).
✓	Heerkulka tixgeli markaad dhar xeraneyso; xero dhar kuleel keeneyaan ee heerkulkulka yarey si aad dhaqaaleysato.
✓	Meelaha hawada ka soo baxeyso banaan ha ahaadeen.

### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	Weligaa kariyaha ha u isticmaalin in guriga ay kuu kululeyso.
✗	Alaab ha hor dhigin meelaha hawada ka soo baxeyso sababtoo ah waxay celineysaa kuleelka ama hawada soo gaari lahayd qolka.

## Kaarboon Monooksiydh (CO) iyo Gaaska Dabiiciga ah.

Kaarboon monooksiydh waa gaas ka timaado daadinta gaaska ama qiiqa halista ah. Gurigaaga waxaa laga yaaba in uu heysto alaarmiga kaarbon monooksiydhka si uu kaa digo haduu jiro daadin gaas ah. Daadinta gaaska waxey kuu keeni kartaa jiro xun ama ay sababi kartaa dab ama qarax.



### Wax yaalaha la sameyoo

✓	Hubso in aad soo rakibto qalab baareyso kaarboon monooksiydh. Waxaa lagu rakibi karaa darbiga ama la gelin karaa korontada darbiga.
✓	Mar walbo hubso in kariyaha ay dansantahay markaan la isticmaaleynin.
✓	Haddii uu jiro ur gaas ah oo awood badan, cell-phonekaaga ama mobiylkaaga kaado kana bax guriga intaadan 9-1-1 wicin.
✓	Agagaaraha meelaha kuleeliska nadiif ha ahaadeen kana saar sanduuqyo si uu qof u aqrin karo maclumaadka ku dhajisan kuleeliska.

### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	Ha iska inda tirin urka gaaska.
✗	Kariyaha gaaska daarnaan ha ugu dhaafin in ay guriga uu kululeyso.
✗	Ha faragalinin kuleeliska. Haduu jabsan yahay, milkilaaga wac ee qof farsamo ah ha hagaajiyaan.



## Sigaar Cabidda

Sigaar cabidda kuuma fiicnaa reerkaagana uma fiicna mulkilahayaasha badankooda na ma aqbalaan in lagu cabo guriga gudahiis.



### Wax yaalaha la sameyoo

✓	Hadaad u baahantahay in aad cabto, banaanka ku cab.
✓	Hubso in sigaaryada ay qaboojisan yihiin intaadan qashinka ku tuurin.
✓	Hubso inaad sigaarka keybteeda danbe aad si sax ah u tuurto, dhulka haku tuurin.

### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	Ha cabin markii ilmo ay ak joogaan.
✗	Ha isku dayin inaad dhuumasho darded ku cabtid qolka hoos ama guriga qeybtiisa kor.
✗	Ha ku cabin sariirta ama meel kale oo laga yaabo in hurdo ay ku qaadato.

## Dab Yar iyo Dab Bakhtiye

Dab bakhtiyeyaasha waxaa loo isticmaali kara in dababka yar lagu damiyo. Mulkilahaaga ayaa ku siin doona dab bakhtiye oo aad ku dhaafi karto gurigaaga. Waa inaad dab bakhtiye u isticmaashaa dababka yar. Dababka waaweyn uga bax guriga ee 9-1-1 u wac.



### Wax yaalaha la sameyoo

✓	Markaad isticmaaleyso dab bakhtiye, buufi saldhigga dabka.
✓	Haduu jiro dab yar digsigu gudahiis, digsigu dabool loogu talagalay ku dabool.
✓	Dab bakhtiyaha dhig meel amaan ah oo aad si dhaqso ah u heli karto.
✓	<b>9-1-1 wac markuu jiro xaalad deg-deg ah.</b>

### Wax yaalaha aan la sameynin

✗	<b>Weligaa biyo haku shubin dab dufan ah.</b>
✗	Weligaa ha ugu gelin wiish inaad ka cararto dab; jaranjarada isticmaal.
✗	Kariyaha gaaska ah haddu shidmi waayo, dami ee u sheeg mulkilahaaga in kariyahaaga aysan shaqeyneynin.
✗	Weligaa ha isku dayin in aad gurigaaga ku dhuumato haduu dab jiro. Bax ee 9-1-1 wac.

## Kiimikada iyo Qalabka Nadiifinta

Markii si sax ah loo isticmaalo, qalabka nadiifinta wuxuu kaa caayinaa in gurigaa uu nadiif ahaado. Markii si qaldan loo isticmaalo, wax bey gaarsin karaan gurigaaga waxaana laga yaabaa in ay kaa dhigaan qof aad u xanuunsan. Hadey ilmo yar ku jiraan gurigaaga, alaabta nadiifinta ka dhig meel aysan gaari karana ama armaajada ay ku jiraan alaabta u isticmaal quful loogu talagalay in ilmaha laga ilaaliyo.



### Wax yaalaha la sameyoo

	Alaabta nadiifinta oo dhan dhig meel amaan ah oo aysan ilmo gaari karin.
	Marka hore kis yar ka isticmaal alaabta nadiifinta sii aad u hubiso in ay shaqeyneyaan iyo in aysan wax u geysaneynin guriga.
	Tilmaamaha ku qoran alaabta raac.
	Waxa keliya soo gad alaab nadiifin oo amaan u ah gurigaaga.

### Haddan ku qasban tahay inaad isticmaaso biliij ama kiimika cadeynta:

- Weligaa ha isku qasin biliij iyo alaabta ama kiimikaha kale ee nadiifinta.
- Biliijka biyo ku dar intaadan u isticmaalin nadiifinta.
- Hubso inaad wejigaaga dabooloto gacmahana maro loogu talo galay ku xerato maraad isticmaaleyso biliij.
- Daaqad fur ama marwaxad isticmaal markaad biliij isticmaaleyso.
- Weligaa ha ursan biliij.
- Ha isticmaalin biliij.



# Gargaar Helid

- Milkiilaha
- Haddan Degdeg Ahayn
- Xaalad Degdeg Ah

# Gargaar Helid

## Milkiilaha

- Haddi biyo qolka hoos aad ku aragto
- Kariyaha haddi jabo, ama qaboojiyeha ama mikrowayfka ama furnace.
- Daaqada haddi ay jabto ama shabaqa
- Saqafka haddi biyo yesho
- Suuliga haddi uu daato ama wigi dhaqa ama qubeyska uu xermo

## Haddan degdeg ahayn

<b>Tel: 311</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lacag la'aan alaarmiga qiiqa iyo gaaska ayaaad heli karta</li><li>• Weelka qashinka ayaad heli karta</li><li>• Milkiilaha haddaad ka weeso ino wax ka qabto, ka qor war bixin ey weydiiso baritaan</li></ul>
<b>Tel: 1-800-222-1222</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poison Emergency Control</li><li>• Haadi qof cuuno sun ama xanusado halkan kala hadal</li></ul>
Monroe County Department of Health <b>Tel: 585-753-5171</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dhiqlaha, baranbaro, jiiir, qashin, ur, cayayaan, caaryada, iyo sunta leedhka</li></ul>
<b>Tel: 211 Noloshadu haday haliis ku jiiro lambarka garac</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haddaad rabto in aad uu saxiixdo barnaamijka bulshada</li><li>• Cafimaadka makaxda la'taliye</li></ul>

## Xaalad Degdeg Ah (9-1-1)

- Dab
- Margasho, Dhiig bax
- Dagaal
- Toogasho
- Haddi guriga la jabsan rabo
- Gurmada cafimaad

---

## Lambarrada Talafoonka oo Muhiim Ah

Magac: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

Magac: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

Magac: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

Magac: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

Magac: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

Magac: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

Magac: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

Magac: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

---

## Fiiro Gaar

- Boostadaada hubi maalin kasto
- Biilasha waqtigooda bixi
- Guriga nadiifi maalin kasto
- Keedso dhaaqale dhibaato kadis marki ay dhacdo
- Weydiiso kaalmo
- Deriskaaga baro
- Markasta xasuusnow, waxan ku faraxsan nahay inaad halkaan joogtid 😊









