Waxaa aan rajeynenaa in aad ogolaan doonta in aad naga caawisa baaritaankaan.

Sidee laiigu xushay?

Waxaa aan xulanay guriyaha hantida maamulada eek u yaala Renton iyo Seattle ee loogu adeega qoysaska. Waxaa aan wax weydiin haynaa gabdhaha iyo dumarka da'adoodu u dhaxeysa 6–44 sana iyo wiilasha iyo ragga da'adoodu u dhaxeysa 6–19 oo ku nool guriyaha qaaramaha yar in ay ka qeyb qaataan.

Maxaa sabab oo aan u caawinayaa?

Waxaa aad nagu caawin kartaa in aad na barta:

- Sida cunada, kukarinta raashinka cagagga, iyo isticmaalka qalabka lagu qurxiya jirka iyo maqaarka iyo kiimikada suntan lagu laaya xasharaadka ay u saameynayaan qiyaasta kiimikada ee gashay jirka.
- Haddii dadka ku nool guriyaha qaaramaaha yar ay qabaan kiimikadaan oo fara badan jirkooda maraca loo fiiriya dadka kale ee gobolkeen ama guud ahaan dalka.
- Sida loo yareeya kiimikadaan dadka jirkiisa ku jirta.

Wax ma helayaa haddii aan ka qeyb qaata?

- Dadka waaweyn waxaa ay helayaan $25 VISA card.
- Dhalinta da'adoodu tahay 12–17 waxaa ay helayaan $15 VISA card.
- Qoys walba wxaa uu helayaa macluumaad ku saabsan yareynta khatarta kiimikidada suntan lagu dila xasharaadka.
- Qof walba waxaa uu helayaa dhala nadiif ah oo ka sameysan biro o biyaha lagu shubta.

Haddii aad ka qeyb qaadata xog baarista:

Dadka waaweyn iyo dhalinta waxaa ay helayaan hadiyad ah kaararka VISA gift cards. Qof walba waxaa uu helayaa dhala nadiif ah oo ka sameysan bir oo biyaha lagu shubto.

Si aad u heshid macluumad dheeri ah:

Wac telefoonka 1-877-494-3137 ama booqa bogga http://www.doh.wa.gov/biomonitoring

Warqaddaan macluumaadka leh waxaa ay ku qorantahay Af Ingriis, Sbaanish, Ruushiyaan, Af Soomaali, Feytanamiis, Kaamboodhiyaan, iyo Jiineys dhaqameedka.

Dadka naafada ah dokumiintigaan waxa au ku heli karaan qaabab kale haddii ay codsadan. Si aad codsi u gudbisid, fadlan wac telefoon nambarka1-800-525-0127 (TDD/TTY call 711).

WASHINGTON Environmental Biomonitoring SURVEY

Haweenka, Caruurta, iyo Dhalinta:

Waxaa aad nagu caawin kartaa in aan wax ka barano khatarta naga soo wajihi karta kiimikada iyo caagagga.

Waaxda Caafimaadka ee Gobolka Washington waxa ay kuugu casuumeysaa in aad ka qeyb qaadata xog baaris muhiim ah oo ku saabsan kiimikooyinka yaala guriyahiina.

Washington State Department of Health

DOH 210-089 March 2013 SOMALI

Xog baarista waxaa ay ku weydiineysaa sida aad u isticmaasha alaabta noocaan ah

Qalabka laaisku qurxiya

Waalasha caagga ka sameysan

Waalasha biyaha lagu shubta ee caagga ka sameysan

Cunada ku jira qasacyada

Kiimikada suntan lagu dila xasharaadka

Ka dib maxaa dhacaaya?

Mar dhow, shaqaalaha goobta shaqada ee Waaxda Caafimaad ee Gobolka Washington waxaa ay soo booqanayaan gurigaada, waxeyna ku weydiin doona in aad ka qeyb qaadaneysa iyo in kale. Waxaa ay lahaanayaan kaarar aqoonsi ah oo leh sawira waxeyna xiranaayaan funaanad garan ah oo leh Waaxda Caafimaadka ee Gobolka Washington. Haddii aad rabtid in aad ka qeyb qaadata booqashadaan waxaa ay qaadan kartaa ilaa 45 daqiiqadood iyadoo ay ku xirantahay imisaa qof oo qoyskaada ah ayaa raba in ay ka qeyb qaataan. Shaqaalaha waxaa ay bixinayaan ama waxaa ay kuugu yeerayaan turjubaan haddii loo baahda.

Haddii aan ka qeyb gala maxaa laaiga codsanayaa in aan sameeya?

- Nasii kaadi laba nooc ah si aan uuga baarna kiimikada suntan xasharaadka lagu dila iyo kiimikada ku jirta caagga.
- Qaboojiyaha geli kaadida ilaa inta aan ka qaadaneyna.
- Ka jawaab su'aalaha kugu saabsan adiga iyo gurigaada, sida cuntada aad cuntay, alaabaha ka sameysan caagagga oo aad isticmaash, iyo sunta laiiskaga buufiya xasharaadka ama dhilqada.
- Todobaadkaan oo dhan qaada ilaa 30 daqiiqadood.

Yaa ogaanaaya natiijadeyda?

Kooxda Waaxda baarista xogta caafimaadka kali oo ka qeyb qaadanaaya baarista xogta. Yaa dhowraaya dhamaan macluumaadka. Magacyada kama muuqanaayaan macluumaadka iyo xogta aan uruurina. Waxaan kasoo warbixineynaa oo kali natiijooyinka kooxda guud ahaan.

Maxey yihiin kiimikada aad rabta in aad wax ka ogaata?

Pesticides, BPA, iyo phthalates.

- **Pesticides** waxaa loo isticmaala in looga hortaga xashraadka guriyaha dhexdooda iyo agagaarka iyo beeraha.
- **Bisphenol** A (BPA) waxaa loo isticmaalaa caagagga qaar ee adag, sida dhalooyinka ilmaha ee qadiimka ah iyo kuwa biyaha, iyo keydidda cunooyinka qasacyada.
- **Phthalates** waxaa loo isticmaalaa si loo jilciya alaabta, caagagga jilicsan, alaabaha laiisku qurxiya, iyo qalabka lagu qaada cunada. Waxaa laga helaa qalabka laiisku qourxiya qaarkiis iyo kuwa jirka lamarsada sida shambada, looshinka iyo qalabka isku qurxinta.

Maxey Waaxda Caafimaadka ay u rabtaa in ay wax ka ogaata kiimikooyinkaan?

- Waaxda caafimaadka waxaa ay ku shaqeyneysaa ka hortag iyo waxbaris.
- Cilmi baarista waxaa ay muujineysaa in kiimikadaan ay khatar ku noqon karaan noolasha xoolaha qeybaha hore ee noolashooda. Saayanisyahanada waxaa ay rabaan in ay bartaan macluumaad dheeri ah oo ku saabsan kiimikadaan intee la eg ayaa ku jirta jirka caruurta, dhalinta iyo dumarka ay da'adoodu u dhaxeysa 20–44.

Maxaa dhacaaya haddii aan ka qeyb qaadanin?

Ka qeyb qaadashada waa akhtiyaarkaada. Wakhti walba waad iska joojin kartaa. Waxaa aad ka soo wici kartaa Waaxda Caafimaadka Gobolka Washington telefoon nambarka ee bilaashka ah 1-877-494-3137 si aad u heshid macluumaad dheeri ah ama haddii uusan jirin qof ka tirsan qoyskiina oo raba in uu ka qeyb qaata. Sidaa oo kale waad nasoo wici kartaa hadii aad ku nooleyn guri qaaramahiisa uu yaryahay, ama haddii aysan jirin gabdha ama haween da'doodu tahay 6–44 ama wiilal ama rag ay da'adoodu tahay ages 6–19 oo ku nool gurigiina. Haddii mar dambe aad go'aansata in aad ka qeyb qaadata, na soo wac.

3/2013 SOMALI