THE BEAUTYWELL PROJECT

BUUGA MACLUUMAADKA EE U BAYLAHIDA LEDH

U BAYLAHIDA LEDH WAA MAXAY?

SIDEE AYAY IGU SOO GAADHI KARTAA?

MAXAAN SAMEYN KARAA HADDII AAN U MALEYNAYO INAAN U BAYLAHSANAY?

LEDH WAA SUN WAXAANAY GAADHI KARTAA MASKAXDA, BEERKA, KELYAHA IYO LAFAHA

LEDH WAXA LAGA HELI KARAA:

GURIGAAGA (RINJIGA)
ALAABADA KOSMAATIGA AH
CARRADA
CUNTADA
BIYAHA
ALAABADA LASOO DEJIYAY (DHIRTA & DAAWOOYINKA)

MA JIRO XADDI LEDH AH OO AMMAAN AH

SUMOWGA LEDH:
MARKA AY LEDH BADANI JIRKA KA GASHO MAQAARKA, NEEFSASHADA, WAX CUNIDA AMA WAX CABIDA

LEDH WAXAY GALI KARTAA DHIIGA WAKHTIGA UURKA WAXAANAY GAADHI KARTAA UUR-JIIFTA

LEDH AAD AYAY U WAXYEELLAYSAA CARRUURTA WAXAANAY SABABI KARTAA DIB U DHACA KORIINKA

LEDH DHAAWAC AYAY KEENTAA SABABTOO AH WAXAY WAXYEELLAYN KARTAA NEERFAHA IYO XIDDIDADA DHIIGA

ASTAAMAHA U BAYLAHIDA LEDH:

CALOOL XANUUN
DAAL
MADAX XANUUN
XUSUUS LUMIN
MUSHKILADO HABDHAQANKA AH
DHUUBASHO
LALLABO & MATAG

JOOJI U BAYLAHIDA LEDH:

MAYDH: DAAQADAHA, GACMAHA ILMAHAAGA KAHOR WAX CUNIDA & HURDADA, DHAMMAAN QALABKA & WALXAHA CARRUURTU KU CIYAARTO

JOOJI ADEEGSIGA ALAABADA LAGU CADEEYO MAQAARKA

HADDII AAD U MALEYNAYSID INAAD U BAYLAHDAY LEDH – BAARITAAN DHIIG OO FUDUD AYAA KUU SHEEGI KARA HADDII AAD LEEDAHAY SUMOWGA LEDH. ADEEGSO LIISKA XIRIIRKA EE KU YAALA BUUGGAN AMA WAC BIXIYAHAAGA DARYEELKA CAAFIMAADKA SI AAD U HESHID MACLUUMAAD DHEERAAD AH

www.thebeautywell.org

Wixii macluumaad intaa dheer la xiriir: Amira Adawe
amira.adawe@beautywell.org

BW BEAUTYWELL

WHERE IS LEAD FOUND?

HOME

found inside your home. Lead paint was used on homes until 1978. Dust in your house can be a source of lead. The dust can have lead in it from lead-based paint from the inside of your home.

KOSMAATIGA

Libista, looshinada, indho-kuusha, mayk-abka, iyo budooyinka la is mariyo ayaa ka sameysnaan kara ledh. Qaar kamid ah alaabada ayaa ka koobnaan kara xaddi ledh ah oo haddii alaabadaas maalin kasta la marsado dhalin kara waxyeellooyin daran.

BIYAHA

Ledh waxaa laga heli karaa biyahaaga haddii gurigaaga ama nidaamkaaga biyahu uu leeyahay beebab ka sameysan ledh. Qasabadaha la galiyay guriga kahor 1930 ayaa la lahaan kara beebab ka sameysan ledh. Habka kaliya ee aad ku oggaan karto haddii biyahaagu leeyihiin ledh ayaa ah in lagu baaro sheybaadhka.

AGABKA CARRUURTA

Ledh ayaa laga heli karaa qaar kamid agabka carruurtu ku ciyaaraan ee caaga ah lagana sameeyay vinyl ama PVC.

CARRADA

Carrada ayaa yeeelan karta ledh ka timi rinjiga dibada ee dhisme gaboobay. Ledh-ta ku jirta carrada ayaa sidoo kale laga heli karaa waddooyinka waaweyn agtooda maadaama baatroolka ay ledh ku jirto la adeegsan jiray berrigii hore.

DHOOBADA

Ledh ayaa laga heli karaa qaar kamid ah weelka cuntada lagu rito iyo kuwa wax lagu karsado kuwaas oo ay kamid yihiin qalabka: uu gacanta ku sameeyay & gacanta ku qurxiyay qof ku nool meel ka baxsan US., dadka wadooyinka wax ku iibiya, suuqyada qalabka mustacmalka ah amaba waa kuwo gaboobay, jajabay, ama dilaacay

Wixii macluumaad intaa dheer la xiriir:
Amira Adaweamira.adawe@beautywell.org

BW BEAUTYWELL

DAAQADAHA

NADIIFI MEELAHA LA RINJIYEEYAY EE GURIGAAGA, WAANA INAYSAN LAHAAN DHAS. U NADIIFI SAGXADAHA, FAREEMYADA DAAQADA SI TODDOBAADLE AH

AGABKA CARRUURTU KU CIYAARTO

DHAQ GACMAHA ILMAHAAGA KA HOR WAX CUNISTA, SEEXASHADA. DHAQ CAAGADAHA & AGABKA AY KU CIYAARAAN.

SHAQADA

ISKA SAAR KABAHA ISKANA BEDDEL DHARKA KA HOR INTA AANAD LA GALIN GURIGAAG LEDH-TA KAASOO RAACDAY SHAQADA

TALLOOYINKA SIDA AAD QOYSKAAGA KAGA ILAALIN KARTO U BAYLAHIDA LEDH

KIRADA

HADDII AAD KIREYSTE TAHAY, BARO XUQUUQDAADA. HADDII GURIGAAGA AMA AQALKAAGA LA DHISAY KA HOR 1978, OGGOW LEDH-TA SUUROGALKA AH EE KU JIRI KARTA GURIGAAGA

DAYACTIRKA

KA HOR INTA AANAD DAYACTIRIN GURIGAAGA, BARO SIDA NAFTAADA IYO QOYSKAAGA LOOGA ILAALIYO LEDH-TA KU JIRTA RINJIGA

BAARITAANKA

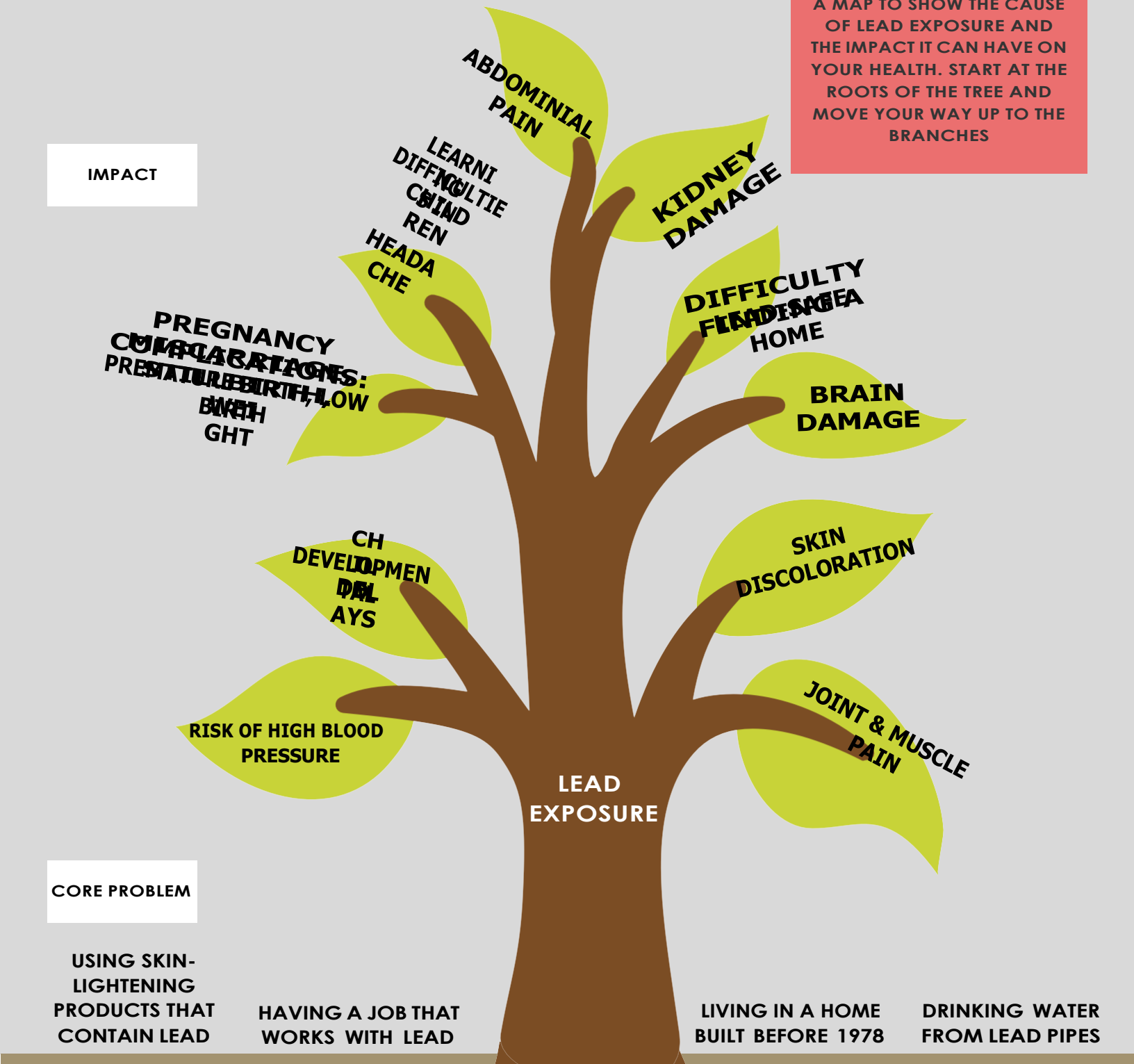
HADDII AAD U MALEYNAYSID IN GURIGAAGU LEEYAHAY RINJI KA SAMEYSAN LEDH, HA LAGA BAARO GURIGAAGA. HADDII AAD U MALEYNAYSID IN ADIGA AMA ILMAHAAGA AY GAADHAY LEDH, BAARITAAN AYAA LAGU TALIYAY

Wixii macluumaad intaa dheer la xiriir:
Amira Adaweamira.adawe@beautywell.org

BW BEAUTYWELL

LEAD EXPOSURE PROBLEM TREE

A MAP TO SHOW THE CAUSE OF LEAD EXPOSURE AND THE IMPACT IT CAN HAVE ON YOUR HEALTH. START AT THE ROOTS OF THE TREE AND MOVE YOUR WAY UP TO THE BRANCHES



BW BEAUTYWELL

LIIS-HAWLEEEDKA U BAYLAHIDA GURIGA EE LEDH

GURIGAAGA MIYAY KA MAQAN TAHAY LEDH?

1. Miyaa gurigaaga la dhisay ka hor 1978? Rinjiga ka sameysan ledh waxa loo adeegsan jiray in lagu rijiyeeyo gudaha iyo dibada guryaha wixii ka horeeyay 1978.

2. Miyaad adeegsataa alaabada lagu cadeeyo maqaarka? Alaabadan iyo kosmaatig kaleba waxay ka sameysnaan karaan ledh.

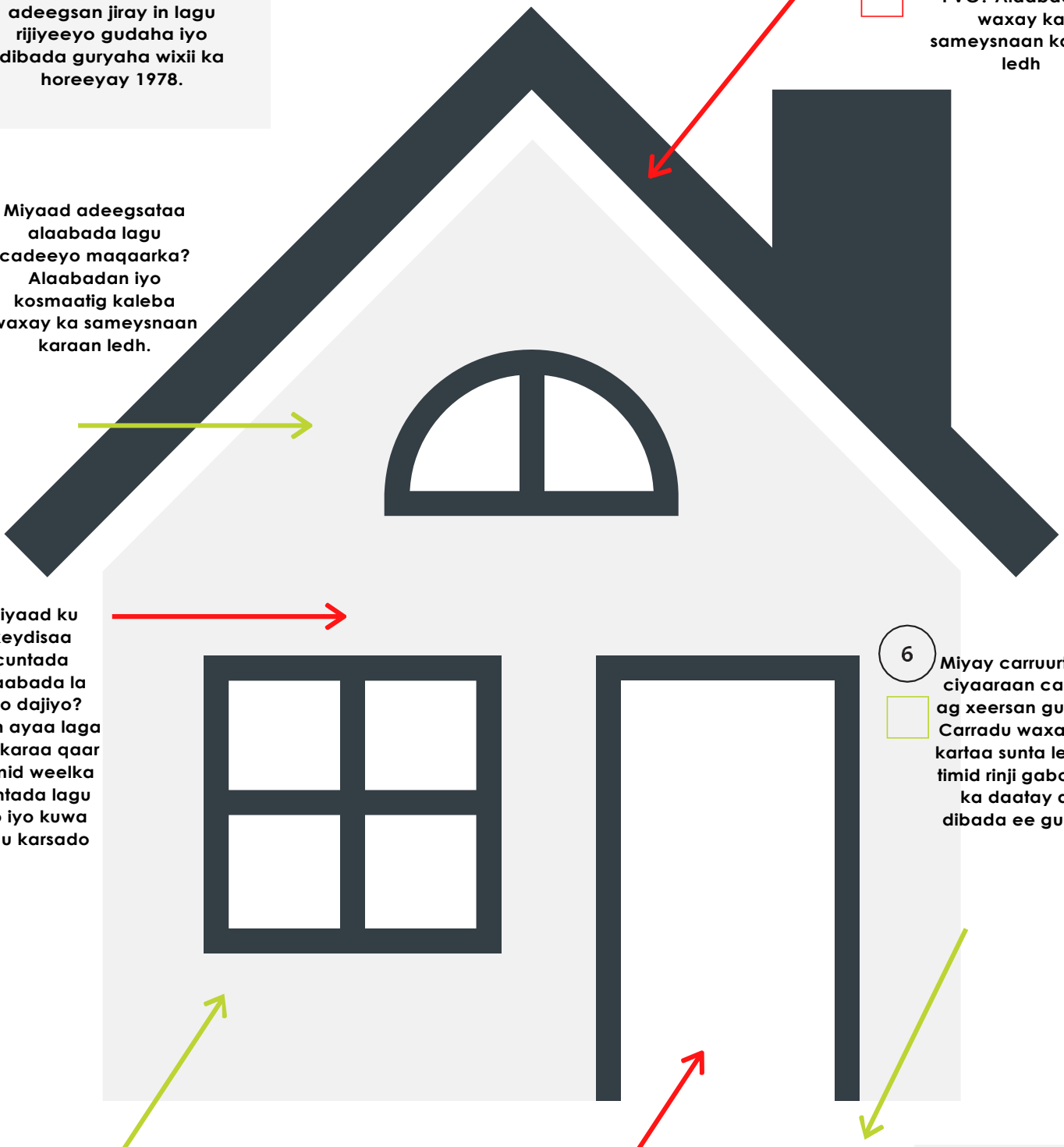
3. Miyaad ku keydisaa cuntada alaabada la soo dajiyo? Ledh ayaa laga heli karaa qaar kamid weelka cuntada lagu rito iyo kuwa lagu karsado

4. Miyaad aragtaa gidaarada, qalabka guriga ama fareemka hoose ee daaqada ee gurigaaga oo leh rinji jajabay ama dilaacay?

5. Miyaad ka shaqeysaa ledh markaad joogtid shaqadaada? Ledh waxay soo raaci kartaa dharka iyo kabaha waxaanay gaadhi kartaa guriga.

6. Miyay carruurtaadu ku ciyaaraan carrada ku ag xeersan gurigaaga? Carradu waxay yeelan kartaa sunta ledh ee ka timid rinji gaboobay oo ka daatay qeybta dibada ee gurigaaga.

7. Miyay carruurtaadu ku ciyaaraan agabka carruurta ee caaga ah kana sameysan vinyl ama PVC? Alaabadani waxay ka sameysnaan karaan ledh



BW BEAUTYWELL
www.thebeautywell.org
Wixii macluumaad intaa dheer la xiriir: Amira Adawe
amira.adawe@beautywell.org

LIISKA CIDDA LAGALA XIRIIRAYO KA HORTAGGA SUMOWGA LEDH

Magaca Ramsey County Environmental Health Department

Taleefan 651-266-1199 **limeyl** AskEH@ramseycounty.us

Xusuusin Wac si aad u oggaato ikhtiyaarada baaritaanka. Haddii gurigaaga la dhisay kahor 1978, ha laga baaro gurigaaga ledh, waxna ka baro khataraha suurogalka ah ee ka dhalan kara.

Magaca Hennepin County Healthy Homes

Taleefan 612-673-3000 or 311 if you are within the city of Minneapolis **limeyl** healthyhomes@hennepin.us

Xusuusin Wac si lagaaga caawiyo khataraha rinjiga ka sameysan ledh. Mulkiilayaasha iyo kireeyayaasha guryaha ayaa xaq u yeelan kara caawimada oggaanshaha iyo tirtirida rinjiga ka sameysan ledh.

Magaca The Beautywell Project, Amira Adawe

Taleefan 612-250-4263 **limeyl** amira.adawe@beautywell.org

Xusuusin Wac si lagaaga caawiyo u baylahida Ledh: Macluumaad ku saabsan rugaha caafimaadka, u baylahida ledh-ta guriga iyo kosmaatiga iyo ilaha kale ee laga helo ledh.

.

BW BEAUTYWELL

JILIINKA GURI AAN LAHAYN LEDH

Helitaanka Guri Aan Lahayn Ledh

Salaam, waxaan halkan u imid inaan eego gurigan kirada u diyaarka ah laga bilaabo bisha danbe.

Salaam, Barasho wanaagsan. Waxaan ahay maamulaha dhismaha. Kahor intaynaan bilaabin hawlaha, miyaad qabtaa wax su'aalo ah?

Haa, goorma ayaa la dhisay dhismahan? Wuxuu u eeg yahay mid gaboobay, waxaan rinji daatay ku arkaa agagaarka iridda hore.

Ahh, haa waxaa la dhisay 1971. Laakiin wuu qurux badanyay! Waanuu ku habboon yahay adiga iyo qoyskaaga.

Waa dhisme qurxoon laakiin waxaan rabaa inaan xaqiijiyo inuu yahay guri amaan u ah carruurtayda yaryar iyo annigaba. Maadaama la dhisay kahor 1978, wax ma iiga sheegi kartaa rinjiga ledh-ta ka sameysan ee loo isticmaalay dhismahan.

Dabcan! Waan kula wadaagi karaa warqada macluumaadka ee ay EPA-ansixisay ee ku saabsan u baylahida ledh ee iman karta.

BW BEAUTYWELL

www.thebeautywell.org
Wixii macluumaad intaa dheer la xiriir:
Amira Adawe
amira.adawe@beautywell.org

JILIINKA GURI AAN LAHAYN LEDH

Saxeexida Heshiiska Kirada

Fiid wanaagsan! Waad ku mahadsantay la kulankayga. Waxaan kaliya u baahanay inaad dhowr meelood saxeexdid hesiishka kirada, kadibna guriga adigaa iska

Waa si wanaagsan! Kahor intaanan saxeexin heshiiska... Waxaad xustay inaad haysid warqad ku saabsan rinjiga ledh-ta ka sameysan ee marsan guriga, sawmaha?

Waan kuu hayaa warqadaas. Waxa ku qoran sida qoyskaaga looga ilaaliyo u baylahaida ledh. Maadaama uu sharcigu igu waajibiyay inaan kula socodsiiyo meelaha guriga laga heli karo ledh, waxaan jeclaan lahaa inaan ku tus-tuso guriga kuuna sheego wixii khataro ah.

Waxay iga caawin doontaa oggaanshaha waxa isha lagu heynayo. Ka waran barandaha guriga iyo daaradaha, sideen ku oggaan karnaa inay ammaan yihiin?

Waan ku tusi karaa khataraha suurogalka ah ee ka dhalan kara daarada iyo barandaha. Si kastaba ha noqotee mushkilad ma aha, waxaanu heysanaa koox qaabilsan dayactirka oo si fiican u daryeela dhismaha.

Haye, waan ku faraxsanay inaan maqlo arrinkaas. Immika ayaan akhrinayaa warqada oo aan saxeexayaa heshiiska kirada.

BW BEAUTYWELL

www.thebeautywell.org
Wixii macluumaad intaa dheer la xiriir: Amira Adawe
amira.adawe@beautywell org

JILIINKA GURI AAN LAHAYN LEDH

Ka Helida Gurigaaga u Baylahida Ledh ee Suurtagalka ah

Salaam, waxaan maanta kuu soo wacay si aan u soo gudbiyo u baylahida ledh ee suurtagalka ah ee gurigayga... Aad baan u werwersanay.. Waxaan arkay rinji ka daatay qolka ilmahayga

Waad ku mahadsantay wicitaankaaga. Aad bay muhiim u tahay in rinjiga si dhakhso ah loogu baaro sheybaar. Haddii baaritaanada rinjiga ee shaybaarku ay xaqiijiyaan inay ledh ku jirto, waxaanu wax uga qaban doonaa arrinkan si degdeg ah.

Carruurtaydana maxaa laga yeelayaa? Waxaan ka helay jajabka rinjiga qolka ilmahayga, xoolkiisa agtiisa.

Haa, waanu baari karnaa rinjiga, dhammaan carruurtaadana waxaanu ka baari doonaa sumowga ledh.

Haye... maxaa laga yeelayaa gurigayga haddii rinjigeedu leeyahay ledh??

Waxaan shaqaaleysiin doonaa xirfadle si uu u dayactiro rinjiga. Haddii ay waajib noqoto inaad gurigaaga ka tagto inta la dayactirayo, waxaynu ka wada hadli karnaa bixinta kharashaadka albeerkadaada iyo gaadiidka.

BW BEAUTYWELL

www.thebeautywell.org
Wixii macluumaad intaa dheer la xiriir: Amira Adawe

amira.adawe@beautywell.org

U BAYLAHIDA LEDH

KHURAAFAADKA & XAQIIQOOYINKA

KHURAAFAAD: **Waxaad kaliya ka qaadi kartaa ledh rinjiga gaboobay ee gurigaaga**

XAQIIQO: **Waxaad ka qaadi kartaa ledh gurigaaga dhexdiisa iyo kosmaatiga, ciida, cuntada, biyaha iyo alaabooyinka lasoso dajiyo sida dhoobada, agabka wax lagu karsado & agabka ay carruurtu ku ciyaarto**

KHURAAFAAD: **Ledh waxay kaliya xun tahay marka ay u baylahdo qaddar badan**

XAQIIQO: **Ma jiro qaddar ledh ah oo aammin ah. Carruurta yaryar ayaa khatar badan ugu jira waxyeellooyinka xun ee ledh waxaanay dhaawici kartaa koboca maskaxda iyo nidaamkooda neerfaha**

KHURAAFAAD: Carruurtu waxay sumowga ledh ka qaadi karaan cunista jajabka rinjiga oo kaliya.

XAQIIQO: Ledh waxa laga heli karaa dhaska ku yaala meelaha iyo walxaha ay carruurtu taabtaan. Carruurtu waxay sumowga ledh ka qaadi karaan dhaska

KHURAAFAAD: **Waad oggaan doontaa haddii adiga ama carruurtaada uu haleelay sumowga ledh adigoo ku saleynaya astaamahooda.**

XAQIIQO: **Sumowga ledh inta badan ma muujiyo calaamado iyo astaamo. Badi carruurta leh sumowga ledh uma eka qaar xanuunsanaya. Habka ugu fiican ee aad ku oggaan karto haddii ilmahaaga ay haleeshay ledh waa isbaaritaanka.**

KHURAAFAAD: **Sumowga ledh maahan mushkilad wakhtigan**

XAQIIQO: **Rinjiga ledh lama isticmaalo wakhtigan laakiin wali waxa laga heli karaa guryaha la dhisay kahor 1978. Rinjiga gaboobay ee guryaha ayaa dilaaci kara, daadan kara isla markaana abuuri kara dhas khatar ku noqon kara caafimaadkaaga**

SHAXDA U BAYLAHIDA LEDH

WAXA AAD SAMEYNAYSID HADDII AAD U MALEYNAYSO IN ILMAHAAGU U BAYLAHAY LEDH

MIYAAD U MALEYNAYSAA IN ILMAHAAGU U BAYLAHAY LEDH?

HAA

MIYAA ILMAHAAGA LAGAGA BAARAY LEDH RUGTAADA CAAFIMAAD

WAA LA SAMEEYAY BAARITAAN

MIYAY NATIIJADA BAARITAANKU AHAYD WAX KA BADAN 5 µg/dL?

HAA

MAGAALADA MINNEAPOLIS AYAA LA OGEYSIIN DOONAA WAXAANA KULA SHAQEYN DOONTA KOOXDA GARGAARKA GURYAHA SI AY WAX UGA QABTAAN U BAYLAHIDA LEDH EE SUUROGALKA AH EE GURIGAAGA. KOOXDA GURYAHA CAAFIMAADKA SAN AYAA SAMEYN DOONA QIIMEYNTA KHATARTA WAXAANAY KA BAARI DOONAAN RINJIGA, DAAWOOYINKA DABIICIGA AH, DHIRTA, IYO AGABKA CARRUURTA EE GURIGA YAALA LEDH

MAYA

MA JIRTO TALLAABO KALE OO LOO BAAHANYAY IN LA QAADO

MAYA, LAAKIIN WALI WAAN KA WALAACSANAY CAAFIMAADKA ILMAHAYGA

GURIGAAGA AMA AQALKAAGA MIYAA LA DHISAY KAHOR 1978?

HAA

MA ADIGA AYAA ISKA LEH GURIGA?

HAA

WAC WAAXDA LEDH-TA IYO GURYAHA CAAFIMAADKA SAN EE MAGAALADA MINNEAPOLIS SI LAGUU WEYDIIYO SU'AALAHA BAARIDA IYO SI AAD U HESHID QIIMEYNTA GURIGA EE SUUROGALKA AH.

MAYA

WAC WAAXDA LEDH-TA IYO GURYAHA CAAFIMAADKA SAN EE MAGAALADA MINNEAPOLIS SI LAGUUGU DARO QIIMEYNTA GURIGA. WAXAAD SOO QAADAN KARTAA AGABKA CARRUURTU KU CIYAARTO SI AY U BAARAAN WAAXDA LEDH-TA IYO GURYAHA CAAFIMAADKA SAN EE MINNEAPOLIS

MAYA

MA JIRTO TALLAABO KALE OO LOO BAAHANYAY IN LA QAADO. WIXII TABASHOOYIN DHEERAAD AH WAC WAAXDA LEDH-TA IYO GURYAHA CAAFIMAADKA SAN EE MAGAALADA MINNEAPOLIS

BW BEAUTYWELL