



COLUMBUS
HEALTHYHOMES



TALOQYIN

GURYAHA CAAFIMAAD-QABKA AH COLUMBUS

WAXA IDIIN SOO GUDBIYEY MAGAALADA COLUMBUS
QAYBTEEDA GURYENTA



Ijaarasho mise Yeelasho? Waa Kuwan Waxyaabo Fudud oo Aan-Qaali ahayn oo aad Karti u Leedahay Inaad ku Dhaqaaqdo Sidii aad uga Hortagi Lahayd Dhibaatooyinka Neefsiga, Gubashada, Sumowga iyo Dhaawacyada Guriga.

Iska-Ilaalinta Neefta iyo Xasaasiyadaha (Alerjiyada)

- Waligaa sigaar haku cabbin dhexdiisa guriga, baabuurka ama carruurta agtooda.
- Nadiifi ama beddel shaandhada (filter-ka) shooladdaada iyo hawo gaboojiyaha.
- Ha isticmaalin hawo carfiyeyaasha, cuudka, shamaca carafeysan, meesha dabka ama shooladda (giriraha) qoryaha lagu shido haddii u qof leeyahay dhibaato neefsi.
- Ku dhaq biyo kulul xayawaanka la cufay iyo waxyaabaha kale ee lagu ciyaaro sidii looga hortagi lahaa buska guriga.



Ka-Hortag Dhaawacyada

- Heerkulka biyo kuleyliyah u daji 120° ama in ka yar si looga fogaado gubashada.
- Ka badbaad kufitaanka adiga oo gacanta ka haya si fiican u dayac-tirkooda jaran-jarada, baranddada iyo deydka. Istimmaal roogag aan lagu sibibixoon karin iyo meel qubeysi aan lagu kufi karin.
- Sunta meel kaga quful carruurta. Meelo kuu dhow ku hayso lambarka kantroolka sunta oo ah 1-800-222-1222.
- Ku rakib qiiq sheegayaal (smoke detectors) darajo kasta oo kuriga ah. Tijaabi bil kasta si aad hubiso inay shaqeynayaan
- Dabool goobaha korantada laga tallaasho (outlets) si ayn carruurta u qabsan.

Cayayaanka iyo Jiirka Fogee

- Ku dhaq gogosha biyo kulul usbuuc kasta sidii aad u yarayn lahayd buska.
- Hubi in qof kastaa wax ku cuno miiska oo nadiifiyo cuntada qubata ama daadata isla markaaba.
- Nadiifi weelasha wasaqeysan isla markaaba kadib marka wax lagu cuno. Hakaga tagin biyaha weelak alagu dhaqay meesha dhaqitaanka habeenka oo idil.
- Iska tuur wargeysyada, bacaha iyo kartoonnada u noqon kara hoyga wanaagsan cayayaanka. Habka dib u isticmaalka (recycle) gali haddii aad karto.
- Bar carruurtaada inayna wadaagin gareeraha, koofiyadaha, ama koodhadhka. Sidaas ayaa injirta lagu faafiya.
- Ku keydi cuntada iyo qashinkaba weelal si adag u awdan. Qashinka soo tuur had iyo jeer.
- Istimmaal habdhaqanno lagu kantroolo cayayaanka oo badbaado leh. Istimmaal dabinnada iyo dhiiqada baranbarada iyo dabinnada ku-soo-boodka leh ee doolliga iyo jiirka. Dahaadho (awod) meelaha daloollada iyo hogagga aya cayayaanku ka soo galayaan.

IS-QOR INAAD HESHO BAKHTIYAA-NASIIB

**\$500 ah oo Waxaad Doonto
aad Kaga libsan Karto Lowe's!**

Magaalada Columbus iyo Lowe's ayaa raba inay kaa cawiyaan inaad gurigaaga – iyo qof kasta oo ka tirsan – inay ahaadaan caafimaad-qab! Wac 877-245-9090 illaa 9/29/10 si aad isku diiwaangaliso bakhtiyaa-nasiibka.



Ka-Hortagga Ku Sumowga Leedhka (Sunta Rasaasta)

- Haddii la dhisay gurigaaga kahor 1978, waxa laga yaabaa inuu leeyahay rinji ku-saleysan sunta rasaasta (leedhka). U hay si ficlan dayac-tirkooda meelaha rinjiyeysan si ayna carruurta si khatari ku jirto u liqin falliriyada rinjiga. Dhaq usbuuc kasta waxyaabaha carruurta lagu ciyaarsiiyo. Tirtir usbuuc kasta xakabadaha dariishadda, meegaaraha dariishadda, sakkadaha ityo meelaha kale sidii buska leedhka looga ilaalin lahaa inay abuurmaan ama loo neefsan lahaa. Hubi in qof kasta oo ka shaqeynaya gurigaagu isticmaalo hab-dhaqannada ah ka-badbaadka-leedhka. Weydii dhakhtarkaaga inuu ka baaro carruurtaada ka yar 6 jirka ku sumowga leedhka.

Ka-hortag Kiimikaallada iyo Naqasyada.

- Ka baar gurigaaga naqaska ama gaaska loo yaqaan reydon (radon gas), oo keeni kara kansarka sambabaka.
- Weydiiso dukaannada inay hawada wadhaan kadiifadaha cusub iyo fadhiga, iyo alaabta guriga la dhigto (furniture)ka hor ineyna keenin guiga si looga hortago urta kiimakada.
- Dariishadaha fur si aad u soo galiso hawada cusub oo isticmaal marawaxadda qiiqa bixisa markaad wax karineyso ama ama isticmaaleyso rinjiga ama kiimikooyinka guriga/garaashka markaad ku dhex jirto.
- Fooroyinka (ovens) iyo kuleyliyaasha khariban ayaa u-horseedi kara naqaska deadly carbon monoxide ee dilaaga ah. Ku rakib dabaqad kasta qalabayda digniinta carbon monoxide-ka.
- Bannee daagqad maalin kasta si aad uga saarto hawada xun oo aad u soo galiso hawo cusub guriga.

Jooji meelaha qoyanaantooda oo markaa waxa joogsanya bololka iyo wasakh ururtay (mildew).

- Hagaaji daroorimaha iyo godadka tuubooyinka si ayn biyaha roobku iyo barafku ayna u horseedin bololka iyo wasakh ururta.
- Mashiinka huurka bi'eya ayaa ka caawin kara meesha qoyan qaybta hoose guriga inuu haado engeeg iyo bolol-la'aan.
- Ka ilaali ku-samaynta kadiifadaha goglan darbi-ka-darbi, maadama bolol yeelan karaan meelaha qoyaanka yeesha ee ay sida quriga qaybaha dhulka hoostiisa ka dhisan (basements) iyo musqulaha.
- Ha cusbooneysiin quriga qaybaha dhulka hoostiisa ka dhisan illaa aad wax ka qaban qoyaanka marka hore.
- Had iyo jeer fiiri oo nadiifi majaroorrada (gutters) sidii aad aad uga kaxayn lahayd aasaaska gurigaaga.
- Hawada uga bixi qalajiyaha dharka sidii aad uga hortagi lahayd inay bololka iyo wasakh ururta.
- Gasho galoofyada dhawritaanka leh, qalab N95 oo dhawritaanka neefsi oo soo galiya hawo cusub marka la nadiifinayo bololka. Iska ilaali inaad isticmaasho biliijka. Saabuunta iyo biyaha ayaa si waxatr leh u nadiifiya meelaha dusha ah ee adag.

Nadiifi had iyo jeer.

- Masaxaha (Iskoobe) qoyan, buska ka duuli oo faakiyuum garee si aad uga hortagto buskaiyo timaha xawayaanka carbiska inay qofka u soo jiidaan dhibaato neefsi. Yaree isticmaalka walaxaha qalafsan (daran). Saabuunta, biyaha iyo khalka ayaa si fiican u shaqeeya. Raadso sheyada "green" (cagaar) ku sharciyeysan inaad isticmaasho. Cagaar ku shaqeeyso markay suurtagal tahay.
- Dhaq gacmaha, dhalooyinka, kadaabadaha (pacifiers) iyo waxyaabaha ay carruurta ku ciyaaraan sidii aad u naaqusi lahayd jermiyada oo aad uga dhigi lahayd bilaa-bolol.
- Haddii cawayaankaaga carbiska ahi u dibad tago, isticmaal sheyada ka-hortagga booddada (tukhaanka) oo aan sun lahayn. kiiniyada waqtiga dheer raaga ama lid-cayayaanka dusha la iska mariyo. Waliba ku xaddid booddada gadhfeedha booddada, dabinnada booddada, adiga faakiyuum gareeya sakkadda iyo adiga oo u meydha carbiska iyo meelaha ya seexdaan usbuuc kasta haddii loo baahdo.
- Ku isticmaal darimaha-albaabka si aadan washkdan guriga ula soo galin.

Waxa lacagta bixiyay Waaxda Horumarinta Guryeynta iyo Beladka Mareykanka.



COLUMBUS
HEALTHYHOMES



Wixii macluumaad dheerad ah ee ku saabsan Healthy Homes (Guryaha Caafimaadka QabKa Ah) booqo www.hud.gov/offices/lead/hhi/