

Macluumaadka sunta ee loogu talagalay Waalidiinta

Waxaa la cusbooneysiisay
3/25/26

Waa maxey sunta?

- Sunta waa bir loo helo si dabiici ah. Waxaa laga heli karaa dhammaan qaybaha deegaankeenna – ciidda, biyaha, iyo xitaa gudaha guryaheena.
- Sunta waa sun marka ay jidhka soo gasho, waxayna ku sii jiri kartaa jidhka muddo dheer.
- Sunta waxay u xun tahay caafimaadka dhallaanka iyo carruurta yaryar. Jidhkoodu wuxuu u nuugaa sunta si ka fudud jirka dadka waaweyn.

Waa maxay summowga sunta?

Sunta waxaa sabab u ah liqida ama neefsashada waxybaahaha sunta ah. Sunta waxey summeysaa caruurta markey jirkoodu gasho.

U bandhigmida sunta waxay awood u yeelan kartaa:

- Iney dhaawacdo maskaxda, kelyaha, iyo nidaamka neerfayaasha
- Kobac gaabis ah iyo koritaan
- Waxay adeeg ka dhigtaa inuu cunuga wax barto
- Waxyeleysaa Maqalka iyo hadalka
- Sababtaa dhibaatooyinka habdhaqanka

Tijaabinta joogtada ah iyo ogaanshaha hore waxay ka hortagi kartaa waxyeelada muddada dheer ee u-bandhigmida sunta.



Sidee carruurta u helaan summowga sunta?

Rinjiga sunta

Carruurta intooda badan waxay ka helaan summowga rinjiga sunta ah. Rinjiga sunta waxaa badanaa laga helaa gudaha iyo dibedda guryaha la dhisay ka hor 1978. Gogo'a iyo boorka rinjiga sunta waxay ka yimaadaan:

- rinjiyeyn qadiimi ah ee fofofa iyo dildilaaca
- furitaanka iyo xiritaanka daaqadaha duugga ah
- dayactirka iyo dib-u-dhiska guriga

Carruurta waxay liqi karaan ama cuni karaan boodhka iyo gogo'a rinjiga sunta.

Alaabta Guriga

Qaar ka mid ah alaabta lagu ciyaaro, dahabka, dheriga, iyo daawooyinka guriga ayaa laga yaabaa inay keydiyaan sunta. Ka booqo websaydhka Guddiga Badbaadada Badeecada Macaamiisha www.cpsc.gov si lagu xasuusiyo.

Biyaha

Sunta waxay geli kartaa biyaha:

- haddii uu jiro khad adeeg oo biyo ah
- ee laga sameeyey agab sunta ah



617-534-5965



1010 Massachusetts Ave
Boston, MA 02118



boston.gov/bphc-leadpoisoning



leadpoisoning@bphc.org

Sideen ku ogaan karaa in gurigeyga uu ku jiro sunta?

- Barnaamijka Ka Hortagga Summowga Ilmaha ee Massachusetts wuxuu diiwaangeliyaa taariikhda sunta ee guriyaha iyo xanaaada caruurta ee la dhisay ka hor 1978. Ka fiiri taariikhda [mass.gov/info-details/find-your-homes-lead-history](https://www.mass.gov/info-details/find-your-homes-lead-history)
- Haddii gurigaaga la dhisay ka hor 1978, waxaa laga yaabaa inuu leeyahay sun. Weydii kormeere sun ee gaar ah ama Barnaamijka Ka Hortagga Summowga Ilmaha ee Boston si aad loo baaro gurigaaga.
- Ogow haddii khadka adeegga gurigaaga laga sameeyey sunta adoo ka hubinaya khariidadda adeegga Guddiga Sumoowga ee Biyaha iyo Bulaacadaha Boston ee www.bwsc.org ama wacaya 617-989-7888.



Sideen ku ogaan karaa in ilmahaygu ay gaartay suntu?

- Habka kaliya ee lagu ogaan karo in ilmahaagu uu bandhigmay sunta waa baaritaanka dhiigga. Waxay cabirtaa inta sunta ee ku jirta dhiigga ilmahaaga.
- Ma jiro xaddi badbaado leh oo sunta ah oo jirka ku jiri kara.
- Sharciga sunta ee Massachusetts wuxuu u baahan yahay carruurta Boston in la baaro sannad kasta ilaa da 'da 4, iyo ka hor inta aysan galin xarumaha daryeelka iyo xanaanada.

Haddii heerka sunta ee dhiigga ilmahaaga uu u dhexeeyo 5-9 ug/dL

- Ilmahaagu wuxuu leeyahay heer dhiig sun ah oo walaac badan.
- Ilmahaagu waa inuu mar kale helaa baaritaanka dhiigga 3 bilood gudahood ka dib baaritaanka ugu horreeya.
- Dhakhtarka ilmahaagu wuxuu qori karaa fitamiino iyo cunto gaar ah.
- Tixgeli inaad weydiisato kormeer sunta ah oo ka socda Guddiga Caafimaadka Dadweynaha Boston.

Haddii heerka sunta ee dhiigga ilmahaaga uu yahay 10 ug/dL ama ka sareeya

- Ilmahaagu wuxuu leeyahay sun.
- Kormeerka sunta ee gurigaaga ayaa loo baahan yahay. Kormeere sunta iyo shaqaalaha caafimaadka bulshada ayaa kula soo xiriiri doona si aad ballan u qabsato.
- Kala hadal dhakhtarkaaga si aad dib ugu tijaabiso.

Maxaan sameyn karaa si aan uga hortago sunta guriga?

- Ha laga baaro gurigaaga rinjiga sunta.
- Sii cunugaaga cunto caafimaad leh, oo ay ku jiraan cuntooyin sida kalsiyum, fitamiin C, iyo maar.
- Bixi kabaha ka hor intaadan gelin gurigaaga.
- Si joogto ah u dhaq gacmaha ilmahaaga.
- Ilmahaagu sanad walba hala baaro ilaa da'da 4.
- Ogow haddii mid ka mid ah alaabta uu ku ciyaaro ilmahaaga lagu qoray www.cpsc.gov
- Ogow haddii khadka adeegga biyaha ee gurigaaga laga sameeyo sunta.