

# Sunta Macdanta "Lead"

## Xaamilo Miyaad Tahay?

### **Ka Hortag Sunta Macdanta "lead". Bilow Iminka.**

Sunta macdanta "lead" waxaa sabab u ah neefsiga ama liqidda macdanta "lead". Macdanta "lead" waxay ka gudbi kartaa hooyada, waxayna u gudbi kartaa cunugga aan weli dhallanin.

### **Marka macdanta "lead" ku badato jirkaada, taasi:**

- Waxay ku gelin kartaa halista in aad dhicisid
- Waxay sabab u noqon kartaa in cunugaada uu horay u dhasho ama in uu yaraan badan ku dhasho.
- Waxay waxyeelo gaarsiin kartaa maskaxda, killida, iyo siistemka xididdada cunugaada
- Waxay sabab u noqon kartaa in cunugaada la kulmo dhibaatooyinka waxbarashada ama dabeecadda.

### **Macdanta "lead" waxaa laga heli karaa:**

- Rinjiga iyo boorka guryaha duugga, gaar ahaan boorka ka dhasha cusboneysiinta ama hagaajinta
- Nacnaca, waxyaabaha leysku qurxiyo, dhoobada la mariyo dhariyada, iyo dawooyinka hiddaha ee lagu sameeyo waddamada kale.
- Hawlaha sida rinji marinta baabuurta, dhismaha, iyo biyo gelinta
- Carrada iyo biyaha tubada

**La xariir waaxda caafimaadka xaafadda si aad u ogaatid in badan.**



**Iminka waa waqtigii aad cunugaada ka badbaadin lahayd sunta macdanta "lead".  
Halkaan ka fiiri waxa aad samayn kartid:**

**1**

**Iska ilaali macdanta "lead" ee ku jirta gurigaada.**

Inta badan macdanta "lead" waxaa laga helaa rinjiga guryaha duugga. Marka rinjiga duugga dillaaco, wuxuu soo saaraa boor halis ah. Boorka aad ayuu u yar yahay, waa wax aadan arki karin. Waad neefsan kartaa boorka macdanta "lead" adiga oo aan ogeyn.

Hagaajinta guriga sida rugidda ama xoqidda waxay soo saari karaan halista boorka macdanta "lead". Dumarka xaamilada waa in aysan ku jirin guriga waqtiga nadiifinta, rinji marinta, ama dib u habeynta qolka loo adeegsado rinjiga macdanta "lead".

**Tal:** Haddii aad daggan tahay guri duug ah, ha kaa baaro guriga baaraha macdanta "lead" ee

**2**

**Waxaad raashinka ku cuntaa kalsiyum, bir, iyo fitamiin C.**

Raashinkaan wuxuu kugu kaalmeyn karaa in aad badbaadisid naftaada iyo cunugaada aan weli dhallanin.

- **Kalsiyum** waxaa laga helaa caanaha, caano fadhiga, formaajada, iyo caleenta khudaarta cagaaran sida cagaarka "spinach."
- **Birta** waxay ku jirtaa hilibka gaduudan, digirta, badarka, iyo cagaarka "spinach".
- **Fitamiin C** waxaa laga helaa oranji, basbaaska cagaaran iyo gaduudan, brokoli, yaanyo, iyo juus.

**3**

**La hadal takhtarkaada.**

Takhtarkaada kala hadal dawooyinka ama fitamiinaadka aad qaadatid. Waxyaabaha qaar ee lagu sameeyo guriga iyo waxyaabaha lagu darro cuntada waxaa ku jira macdanta "lead". Waxaa muhiim ah in aad takhtarkaada u sheegtid rabitaankaada sida cunidda carrada ama dhoobada.

**Nala soo xariir si aad u heshid macluumaad badan:**

Washington State Department of Health  
Childhood Lead Poisoning Prevention  
1-800-909-9898 [www.doh.wa.gov/lead](http://www.doh.wa.gov/lead)



DOH 333-222 Jan 2017 Somali

