



Sababta ugu badan ee keenaysa sunta maarta ee ilmaha gasha gudaha Maine waa busta ka timaada riinjiga maarta.

Sanad kasta in ka badan 300 oo carruurta Maine ka mid ah ayaa ku sumooba maarta. Busta maarta ayaa ku aruurta sagxadaha iyo goobaha kale ee carruurta ay saaraan gacmaha ayna ku ciyaaraan boonbaleyaasha. Carruurta, gaar ahaana kuwa ka yar 3 sano, ayaa badanaa gacmahooda iyo boonbaleyaashooda gashada afka. Tani waxay ka dhigaysaa wax aad u fudud in dunburada maartu gasho afkooda, ayna waxyeelo u gaysato, jirkooda koraaya.

Busta Maarta ee ka Timaada Riinjiga Maarta leh

Marka riinjiga maarta leh uu daqoobo uuna burburo, busta maarta ayaa ku aruuri karta cirifyada daaqadaha iyo sagxadaha gurigaaga. Bustaan maarta ayaa kusii nagaan karta gurigaaga muddo dheer. Meelaha ay riinjiga maartu ka xoqmato, sida fareemyada albaabada, daaqadaha, ama xataa sagxadaha aad marto, ayaa soo saari kara busta maarta.

Busta maarta ayaa sidoo kale ka imaan karta dayactirada guryaha iyo dib u qurxinnada. Haddii aad ciidayso, xoqdo ama qashqashado maarta waxaad abuuraysaa busta maarta. Haddii aad ka shaqayso guriga qof kale kaasoo leh riinjiga maarta leh, waxaad busta maarta keeni kartaa gurigaaga iyo gaarigaaga. Mar kasta oo aad busta maarta keento guriga, maar dheeri ah ayaa soo galaysa gurigaaga.

Maarta Ka soo Baxda Ilaha Kale

Riinjiga maarta ayaa ah isha ugu badan ee sunta maarta. Mararka qaar, ilaha kale ee maarta ayaa muhiim noqon kara.

Ciida, gaar ahaanna mida u dhow dhismeyaasha qadiimiga ah. Haddii riinji maar leh lagu isticmaalay banaanka dhismaha, jajabka maarta ama busta maarta ayaa ku jiri karta ciida u dhow dhismaha. Tan ayaa keeni karta sunta maarta maadaama ilmaha qaar ay gacmaha ku taabtaan, kadibna afka gashtaan. Ilmahaagu haku ciyaaraan qoyska ama sanduuqa ciida oo ka qaadan ciida qaawan ama isdulsaaryada wasakhda wasaqda ah. Adeegso sijaayad si aad busta maarta uga ilaalisno inay guriga soo gasho. Arag Xaashida Tilmaanta 4, **Ka baarista Gurigayga Maarta**, si aad u ogaato sida loo baaro ciida.

Waxyaabaha aad jeceshahay. Waxyaabaha aad jeceshahay ayaa kuu baylihinaya maarta. Tusaaleyaasha waxaa kamid ah: samaynta agabka dhalada, tuurista shabaagyada kaluunka ee maarta leh, samaynta rasaasta maarta (cabaynta) ama dib u qurxinta agabka guriga. Haddii wax aad jeceshahay maar kuu keenayso, adeegso dharka gaarka ah ee hawsha kadibna si gaar ah u dhaq, ku dhaq gacmahaaga saabuun kana fogee ilmahaaga shaqooyinkaan.

Agabta biraha ah ama alaabta guriga ee duqoowday ee riinjiga leh iyo boonbaleyaasha. Riinji kasta oo la isticmaalay kahor 1978 waxaa ku jiri kara maar. Riinjiga la sameeyay kahor 1950 waxaa ku jira maarta ugu badan. Xaqiiji in agab kasta ama boonbale hore oo riinji leh ay ku jiraan xaalad wanaagsan (aan jajabin ama la fujin) aadna ka fogayso ilmaha yaryar.

Biyaha. Maarta ciida, maarta sooldarka ama maarta tuubooyinka ayaa ku qasmi karta biyaha. Ka cab biyaha tuubada biyaha oo qaboow biyahana fur mudo kahor intaadan galaaska ku shuban. Haddii aad ceel leedahay, tijaabi biyahaaga - booqo wellwater.maine.gov si aad u ogaato qaabka.

Boonbaleyaasha iyo Agabka Kale. Waa wax dhif ah in ilmaha dhib kasoo gaarto maarta ku jirta boonbaleyaasha. Waxaad booqan kartaa epsc.gov si aad xog badan uga ogaato boonbaleyaasha iyo agabka dib loosoo celinaayo. Agabka qaar ama maadooyinka dhir dhaqameedka waxaa sidoo kale ku jira maar. Ha siin carruurtaada kaalmaatiga ilaa in dhakhtarkaagu kuu sheego maahee sidaas.

Ilaali qoyskaaga.

- Booqo webseedkaan: maine.gov/healthyhomes
- Wac si lagu siiyo talo: **866-292-3474** • TTY: **Wac Maine Relay 711**

