



Guryaha la dhisay kahor 1950 waxaa intooda badan ku jira sunta maarta. Guryaha la dhisay intii u dhexaysay 1950 iyo 1978 waxaa intooda badan ku jira sunta maarta. Inaad ka raadiso maarta gurigaaga, ama guryaha kirada ah ee aad leedahay, ayaa kaa caawinaysa aqoonsiga khataraha maarta ee jiri kara. Marka aad ogaato waxa la raadinaayo waxaad gacan ka gaysan kartaa kahortaga in qoyskaaga ama dadka kuryahaaga dagan ay ka badbaadaan maarta.

Meesha laga raadinaayo

Riinjiga maarta waxaa badanaa laga helaa:

- daaqadaha iyo albaabada
- shaqada alwaaxa iyo qurxinta
- sagxadaha iyo jaranjarooyinka
- fagaagyada, ayna ku jiraan banaanka guriga
- darbiyada musqulaha iyo jikooyinka

Riinjiga maarta **ayaan** badanaa laga heli darbiyada qolalka ka baxsan jikada. Badanaa **lagama** helo safiitooyinka ilaa in laga sameeyay maahee birta tiinka ama alwaaxa. Safiyooyinka fagaaga qaarkood ayaa laga sameeyay alwaax. Guryaha riinjiga laga badelay **ayaan** badanaa lahayn cadad badan oo maar ah.

Sabab la xariirta in riinjiga maarta ku jirto guriga kama dhigna inuu khatar yahay gurigu. Si guud, riinjiga maarta ee xaaladiisu caadi tahay ayaan loo arkin khatarta maarta. Riinjiga jajabaaya, jeexmaaya, fuqfuqaaya ama ku dhex jira qashinka busta ayaa keeni kara khatarta maarta una baahan in xal loo helo.

Sida Badanaa Loo Raadsho

Xaalada riinjiga ayaa isbadelaaya muddo kadib. Raadi khataraha maarta 6 bilood ba mar, iyo kireysteyaasha dhexdooda haddii aad leedahay guryo kiro ah.

Waxa ay tahay Inaad Raadiso

Ku soco aaga gudaha iyo banaanka. Waydii su'aalahaan:

1. Ma jiraan meelo riinjigu jajabay, jeexmay, soo fuqay ama soo daatay? Haddii aad gacantaada ku jiido meesha, ma ku reebaysaa bus iyo/ama jajabka riinjiga gacantaada?
2. Riinji ma marsan yahay meelaha labo meelood isqoxayaan ama ay isgaraacayaan? Daaqadaha, albaabada, sagxadaha iyo jaranjarooyinka ayaa tusaale ah.
3. Ma jiraan riinji saaran meelaha ilmahaagu ay afka gashan karaan? Tusaaloyinka waxaa ka mid ah:
 - geedaha daaqadaha, geesaha kursida, bays booryada iyo meelaha kale ee bustu saamaan karto.
 - meelaha gaaban ama u dhow meelaha ilmuhu taaban karo (4 fiid ama ka hoos).
4. Ciid qaawan ma leeyahay gurigu? Busta iyo jajabka ayaa kasoo dhici karta riinjiga maarta ee banaanka guriga iyo dhulka ciida u dhow. Waxay ciida ku jiri kartaa sanado badan.

Haddii jawaabtu tahay "haa" wax kamid ah su'aalahaan waxay noqon kartaa khatarta maarta. Waxaad ka helayasaa qaabab aad ku xalinayso khataraha imaan kara barta www.maine.gov/healthyhomes.

Ilaali qoyskaaga.

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

