VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

Caaryada Kadib Daadka

Caaryada iyo dhiiqada ayaa ah erayo guud oo lagu qeexo noocyada fangaska. Waxaa jira boqolaal nooc oo kala duwan oo caaryo ah kuwaasoo kala duwan midab ahaan iyo muuqaal ahaanba. Dhiiqadu waa mid caadiyan jirta, sidoo kalena waxaa laga helaa gudaha guryaha. Caaryada ayaa fuuli karta cuntada, agabka dhismaha, qaybaha sare ee alaabta, dharka iyo dusha waxyaabaha kale. **Haddii gurigaaga ama dhismahaaga daad maray aadana awoodin inaan qalajiso 24 saac ilaa 48 saacadood gudahood, kasoo qaad in caaryo gashay.**

Caaryada iyo Caafimaadkaaga

Sida aad uga falcelinayso caaryada ayaa ku xiran sababo dhawr ah ayna ku jirto nooca caaryada, cadadka caaryada, iyo cadadka waqtiga caaryadu jidhkaaga gaadhay, iyo caafimaadkaaga guud.

Ka agdhawaanshaha caaryada ayaa keeni karta inuu kugu kaco xanuunka neefta, cuncunka indhaha iyo maqaarka iyo xasaasiyad. Waxaa laga yaabaa in xanuuno kasii daran aad ka qaado haddii aad xasaasiyad ku qabto caaryada. Haddii nidaamkaaga difaacu liito ama aad qabto neef, waxaa laga yaabaa inaad caabuqa daran ee sanbabada ka qaado marka aad u dhawaato caaryada. Inkastoo ay dhif tahay, waa suuragal inaad qaado caabuqa fangalka ee neef mareenka, taasoo ka dhigan in fangalku uu ku kobcaayo dusha ama gudaha jirkaaga.

La hadal dhakhtarkaaga haddii aad qabto walaacyo ama su'aalo caafimaad.

Baarista Caaryada

Baarista caaryadu muhiim maaha ama laguma talinaayo. Fahanka natiijooyinka ayaa adkaan karta haddii aysan jirin heerar caadi ah oo loo eegaayo natiijooyinka. Natiijooyinka baaritaanka looma adeegsan karo si loo sheego in dhismuhu yahay "badqab" ama "mid aan badqab ahayn." Ayadoo aan laga eegayn cadadka ama nooca caaryada ku jirta gurigaaga ama dhismaha, talaabooyinka la qaadaayo si loo xaiyo dhibaatada waa iskumid: qalaji oo nadiifi.

Ka ilaali naftaada Caaryada

Ka ilaali naftaada caaryada adiga oo xiranaya maryo ku ilaalinaya, sida surwaal iyo shaadh gacmo dheera ah, buudhka shaqada ee biyaha celiya, galoofyada caagga ah, muraayadaha indhaha, iyo qalabka neefsashada N95. Carruurta, dadka leh xanuunada dhanka neefsiga iyo dadka difacooda jidhku yahay daciif waa inaany kaa caawinin nadiifinta kadib marka fatahaaduhu dhacaan.

Adeegsohawo nadiifiyaasha hawada la qaadi karo oo leh sifeeyaasha HEPA (hawada nadiifita ah ee tayada sare leh) si aad u yareyso u banbixidaada caaryada hawada ku jirta. Baro sida loo doorto hawo nadiifiyaha saxda ah ee gurigaaga ama dhismahaaga adoo raacaaya [Tusmada EPA ee Hawo](#)

[Nadiifiyaasha gudaha Guriga](www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/air-cleaners-and-air-filters-home) (www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/air-cleaners-and-air-filters-home).

Ha eego oo ha nadiifiyo farsamo yaqaan xirfada u leh nadiifinta caaryada nidaamka kulka, hawaynta, iyo qaboojinta (HVAC) ka hor inta aanad shidin si aad uga hortagto inay caaryadu ku faafto guriga oo dhan.

Xalinta Dhibaatada Caaryada

Si aad u xaliso dhibaatada caaryada, waa inaad si buuxda u qalajisaa gurigaaga ama dhismaha marka hore. Caaryadu waa soo laabanaysaa haddii gurigaaga ama dhismuhu aanu si buuxda u qalalnayn.

Qalaji gurigaaga ama dhismahaaga adiga oo:

- Furaya dhammaan albaabada iyo daaqadaha ay ka midka yihiin meelaha gudaha iyo qolka guriga guudkuusa ah ee ay hawadu kasoo gasho si ay hawadu usoo gasho.
- Adeegsanaya qalabka hawada qoryaanka ka saara iyo marwaxado (marka korontada aysan dhibaato ka imaanayn) adiga oo dhigaya daaqadda ama albaabka si aaryada banaanka loogu saaro badalkii ay gurigaaga soo gali lahayd si aad uga fogaato faafitaanka caaryada.

Marka aad nadiifiso oo qalajiso, ka saar caaryada adoo raacaaya talaabooyinkan:

- Nadiifi sheeyada caaryada yeeshay ee aan biyaha nuugin (sida dhalada, caaga, marmarka, sidibta, mutuleelka, birta) adoo adeegsanaaya saabuun iyo biyo. Jeermiska ka dil oogo kasta oo biyaha daadku taabteen ka dib marka aad nadiifiso.
- Tuur oo badel sheeyada sida fudud biyaha u nuuga (tiirsiyada, joodarida, safiitada, rooga, dahaadhida, iyo alwaaxyada iska faalaha). Haddi kursiga gaariga ilmahaaga ay taabteen biyaha daadku mashiinkuna aanu dhaqi karin, tuur. Marna ha dhaqin qalabka suumanka kuraasta gaariga.
- Dhaq maryaha iyo dharka kale. Dhaq dhammaan dharka la xidho xiliga nadiifinta adoo ku dhaqaaya biyo kulul iyo taydh, kana sooc agabka aan wasaqoobin.
- Ku nadiifi hawo sifeeyaha hawo ku nadiifiyaha HEPA.

Shaqaalaysiinta Qandaraaslaha

Daadka ayaa sababi kara in caaryo badan fuusho meesha. Haddii caaryadu fuusho wax ka badan 100 fuud iskuweer, waxaad dabcan u baahan tahay inuu ku caawiyo qandaraasle khibrad u leh nadiifinta caaryada. Si lamid ah qandaraasle kasta, samee tixraac si aad u qiimeyso khibrada qandaraaslaha, guushiisa hore ee shaqada, iyo haddii macaamiisha kale jecel yihiin shaqadiisa. Fadlan ogoow inaysan jirin shahaadooyinka federaalka ama Vermont ama ruqsado lagu qaato xalinta caaryada.

Qandaraasle looguma baahna caaryada fudud ee ku jirta wax ka yar 10 iskuweer fuud. Meelaha u dhexeeya 10 iyo 100 fuud iskuweer, adeegso fikirkaaga si aad u go'aansato.

Ma jiraan qaybaha "Caaryada Madoow"

Ma jiraan noocyo caaryada kamid ah oo la yiraahdo 'caaryada madoow." noocyo badan oo caaryo ah ayaa madoobaan kara, midabka caaryaduna ma qeexaayo nooca ay tahay ama khatarta ay leedahay. *Stachybotrys chartarum* (*S. chartarum*) waa noocyada caaryada ee caadiyan sida khaldan loogu yeero "caaryada madoow." Waxaa sidoo kale lagusoo qaatay wararka sheegaaya inay ka sun badan tahay caaryooyinka kale. Hadda, lama yaqaano in hadday ku gaarto *S. chartarum ay sababto xanuun ka badan kan qaadista noocyada kale ee caaryooyinka.*

Kireystaha iyo Shaqaalaha

Haddii aad tahay kireyste ama shaqaale, la hadal mulkiilaha gurigaaga ama cida aad u shaqeyso si aad ugala hadasho dhibaatooyinka caaryada. Haddii xanuunkaagu daran yahay ciladuhuna sii jiraan, kireysteyaasha ayaa dooni kara inay wacaan Madaxooda Caafimaadka Magaallada (www.HealthVermont.gov/find-your-THO), shaqaalaha ayaana dooni kara inay la xiriiraan Maamulka Badqabka iyo Caafimaadka Shaqada ee Vermont (VOSHA).

Su'aalaha Badanaa La Is weydiiyo

Ma inaan caaryo ka baaraa gurigayga ama dhismahayga haddii daad soo gaaro?

Maya, baarista caaryadu muhiim maaha ama laguma talinaayo. Haddii gurigaaga ama dhismahaaga daad maray oo aanad awoodin inaad qalajiso 24 saac ilaa 48 saacadood gudahood, kasoo qaad in caaryo gashay.

Maxay tahay sababta aan u isticmaalayo saabuun iyo biyo?

Saabuunta iyo biyuhu waa kuwo ammaan ah waxtarna leh. Inaad jeermis dile isticmaasho si aad caaryada u disho laguma talinayo. Caaryada dhimatay waxay wali saamayn caafimaad ku yeelan kartaa dadka qaarkiis. Caaryadu waxay ugu danbayn u baahanaysaa in meesha laga saaro. Marka koowaad, ku tirtir oogada saabuun iyo biyo si aad caaryada meesha uga saarto. Intaa ka dib, oogooyinka ku hawo ku nadiifi leh filtarka haweeyaha HEPA.

Goorma ayay tahay inaan jeermiska ka dilo gurigayga ama dhismahayga?

Inaad jeermis dile isticmaasho si aad caaryada u disho laguma talinayo. Si kastaba ha ahaatee, waxaad u baahan tahay inaad oogooyinka jeermis disho kuwaasoo biyaha daadku taabteen. Waxada sidoo kale u baahan kartaa inaad jeermiska ka disho agabyada duleelada leh ama agabyada dildilaaca iyo godadka leh (tusaale ahaan, dhagax, jaajuur ka darbiga bulukeetiga ah ama

sabad) si aad u disho caaryada aadan nadiifinta kaliya ku saari karin. Marka koowaad, ku nadiifi oogooyinka biyo iyo saabuun. Ka dibna jeermiska ka dil adiga oo raacaya talaabooyinka kujira su'aasha soo socota.

Haddii aan u baahdo inaan jeermiska ka dilo oogoooyinka, waa maxay noocyada jeermis dileyaasha ay tahay inaan isticmaalo?

Marka ay suurtagalka tahay, dooro jeermis dilaha isticmaala maadooyinka aan dhibaatooyinka keenayn, sida hydrogen peroxide, aysiidka citric, ethanol ama aysiidka lactic, badalkii aad isticmaali lahayd bleach. Xaqiiji inaad raacdo dhammaanba tilmaamaha ku qoran calaamada alaabta oo xidho dharka difaaca, oo ay ku jiraan maaskarooyinka N-95, galoofyo iyo ookiyaaleyaal. Soo ogow waxyaabo badan oo ku saabsan jeermis dileyaasha ammaanka ah.

Sidee ayaan uga hortagi karaa in mustaqbalka ay caaryadu gurigayga qaybta hoose ka baxdo haddii uu qoyo?

Inaad ka hortagto dhibaatooyinka biyaha iyo qoyaanka ee gurigaaga ama dhismahaagu waxay muhiim u tahay kahortagga in mustaqbalka caaryo ka baxdo gurigaaga. Qaybta hoosta ku taala guriga oo hawo qoyan tahay, in la mariyo hawo ka saarela geeyay halka u dhexaysa qoyaanka 30% iyo 50% huurka ah ayaa wax ka tari karta. Qaybta hoosta guriga aadka u qoyan ama qashinku yaal waxay u baahan karaan in nidaam biyaha ka saara loo sameeyo. Kala hadal xirfadle si aad uga wada hadashaan qaabka ugu wanaagsan gurigaaga ama dhismahaaga.

Xog dheeri ah ka eeg www.HealthVermont.gov/Flood