

Si Badbaado leh Wax uga Qabo

Ilaali indhaha cunuggaaga

Dhallaanada, ilmaha yar iyo carruurta aan dugsi bilaabin caadi ahaan waa kuwo raba inay wax kasta ogaadaan, laakin ma yaqaanaan sida ay waxyaabaha khatarta ah iskaga ilaalinayaan.

Shilalka ka dhaco guriga, meesha lagu ciyaaro iyo baabuurta gudaheeda waxay carruurta 5 jirka ah iyo kuwa ka yar ku sababaan kumaakun dhaawacyo indho sanad walba. Dhaawacyadaan waxay araga cunugga ku sababi karaan dhaawac aan dhammaaneynin iyo xittaa indho la'aan.

Waalid ama xannaaneeye ahaan, waxaad ka hortagi kartaa shilalkaan haddii aad raacdo tallaabooyinkaan:

1. Garo waxyaabaha halista leh
2. Hel oo ka saar waxyaabaha khatarta ah
3. Si soke u eeg cunuggaaga

Garo waxyaabaha halista leh

Maxaa isha cunugga dhaawaci karo markuu ciyaaraayo ama joogo guriga? Sababaha ugu caansan ee dhaawaco indhaha waa:

- > Si xun u isticmaalka alaabta ay carruurta ku ciyaaraan
- > Dhicitaanada, sida markii laga dhaco sarriirta, alaabta guriga taalo, jaranjarada iyo markii waxyaabo lagu ciyaaraayo
- > Si xun u isticmaalka qalabyada guriga yaalo, sida qalabyada beerta iyo shaqada, middiyo, forkeeto, qalimo iyo qalin-qoriyo
- > Taabashada badeecoyinka wax gaarsiyo ee guriga iyo alaabta wax lagu nadiifiyo sida sabuunada, ranjiga, koolada iyo sunta cayayaanka lagu dilo.

KA WARRAN TELIFISHINKA?

Ma jiro wax caddeynaaya in daawashada Telefishinka, xittaa waqti dheer, wax-yeeleyn karo indhaha cunuggaaga. Telifishinka midabka leh ma ahan kuwo shuucaac sii daaya.

Hel oo ka saar waxyaabaha khatarta ah guriga

Horey u qorshey si aad gurigaaga uga dhigto mid cunuggaaga ama cunugga aad xannaaneyso badbaado u leh.

- > Isticmaal ganjeeloyinka badbaadada qaybta sare iyo qaybta hoose ee jaranjarada.
- > Hubi in dhammaan jaranjarooyinka ay qabaan gacan-qabsi iyo iftiin ku filan.
- > Wax jilaac ah saar geesaha alaabta guriga la dhigto.

> Ka saar alaabta guriga yaalo ama alaabta kale ee halis ah

MUSQUSHAADA KA DHIG MID BADBAADO LEH

- > Quful ku rakib armaajooyinka musqusha iyo khaanadaha ay carruurta gaari karaan.
- > meel ku keydi dhammaan badeecoyinka timaha la mariyo, kuwa wejiga, badeecoyinka nadiifinta iyo waxyaabo kale ee la mid ah si ay carruurta u gaarin.
- > alaabta af leh ama fiiqan dhammaan ka fogey carruurta.

JIKADAADA KA DHIG MID BADBAADO LEH

- > Quful ku rakib armaajoyinka jikada iyo khaanadaha ay carruurta gaari karaan.
- > middiyada, forkeetiga iyo waxyaabaha kale ee af leh ama fiiqan, iyo badeecoyinka nadiifinta dhig meel ay carruurta gaari karin.

DHAMMAAN MEELAHA SHAQADA KA DHIG KUWO BADBAADO LEH

- > maqasyada, qalimada, qalin-qoriyada iyo waxyaabaha kale ee miis saaran dhig meel ay carruurta gaari karin.
- > qalabyada, ranjiyada, sunta cayayaanka, daawada beerta, badeecoyinka nadiifinta, badeecoyinka cawska iyo beerta dhig meel ay carruurta gaari karin.
- > Ka bixi qori/alwaaxyo iyo wasakhyada kale beerta ka hor intii aadan cawska jarin.
- > cunuggaaga ka fogey meelaha shaqada lagu qabto.
- > haddii cunuggaaga ku qasban yahay inuu joogo meel laga shaqeeyo intii aad shaqeyneyso, hubi inuu gashto okiyaalaha badbaadada ama daboolaha wajiga ee la aqbalsan yahay. Waa inaad adigaba gashataa wax badbaadiya indhaha markii aad qalabyo isticmaaleyso ama alaabta kimikada ee guriga.

Hel oo ka saar waxyaabaha halista ah meelaha ciyaarta

- > Akhri dhammaan digniin-bixiyayaasha iyo tilmaamada ka hor intii aadan alaabta carruurta ku ciyaaraan iibsaniin.
- > Digniin-bixinta da'da ee ku qoran alaabta carruurta ku ciyaaraan waxaa loogu talagalay oo kaliya in laga hortago halista margashada —loogama jeedo in alaabta carruurta ku ciyaaraan badbaado u leeyahay cunuggaaga. Ka fikir awoodda cunuggaaga, ha eegin da'diisa ama da'deeda.
- > Ka fogow alaabta carruurta ku ciyaaraan oo leh geeso af leh ama adag, musmaar ama biro.
- > ilaali alaabta carruurta ku ciyaaraan si aad u hubiso inay xoog leeyihiin oo sii fiican loo sameeyey.
- > Hagaaji ama beddel alaabta carruurta ku ciyaaraan ee halleysan.
- > Iska tuur alaabta carruurta ku ciyaaraan ee jaban.
- > Alaabta carruurta ku ciyaaraan meel ku aruuri ciyaarta ka dib! Alaabta carruurta ku ciyaaraan oo la aruurinin waxay sababi karaan dhicitaan iyo kufid.
- > kormeer alaabta ay carruurta dhisaan. Maqasyada iyo koolada waa waxyaabo caadi ahaan sababa in carruurta indhaha ka dhaawacmaan.

- > Baar muraayadda iyo birta okiyaalaha qorraxda ee carruurta oo akhri warqadda warbixinta ka hor intii aadan iibsaniin.
- okiyaalaha aan sii fiican loo sameynin, sida okiyaalaha qorraxda cibaarada ah, si fudud ayey u jabi karaan oo waxay sababi karaan dhaawaca indhaha. Okiyaalaha polycarbonate oo kaliya ayaa lagu talinaaya inay isticmaalaan carruurta. Okiyaalaha qorraxda oo dhamaa waa inay joojiyaan 99–100% ee ilayska UV (UV-A iyo UV-B).
- > Ha soo iibsani alaabta carruurta ku ciyaaraan ee duulo ama la gemi karo, sida buntuqa nooca BB ama fallaaro. Kuwaani carruurta oo dhan ayey khatar u yihiin.
- > alaabta carruurta ku ciyaaraan ee loogu talagalay carruurta waa-weyn ka fogey carruurta yar.
- > Ogow waxyaabaha yaalo meelaha ay carruurta ku ciyaaraan ama garoonada ciyaarta oo halis noqon karo.
- > Carruurta way inay gashtaan wax indhaha ka ilaaliyo markii ay isboorti sameynayaan sida okiyaalaha caagga ah ee nooca goggles, waji daboole iyo koofiyad adag.

Waxyaabaha halista ah ka saar baabuurka

- > Hubi in carruurta si fiican loogu xiro kursiga ilmaha iyo kursiyada badbaadada carruurta iyo in suunka kursiga iyo garabka si fiican ugu xirmo. Carruurta ah 12 jir iyo kuwa ka yar waa inay weligooda fadhiisanin kursiga horey ee baabuurka.
- > waxyaabaha fur-furan geli sanduuqa dambe ee baabuurka ama si fiican u dhig sagxadda hoose. Wax walba ee furfuran waxay noqon karaan gantaal markii shil la galo.

Sida lagu ogaado haddii uu cunuggaaga isha ka dhaawacan yahay

Astaamoyinkaan waxaa loola jeeda in cunuggaaga dhaawac xun ku qabo isha. Haddii aad ku aragto astaamooyinkaan, isla markiiba takhtar u gey.

- > xanuun ama dhibaato inuu isha wax ka arko
- > Baasha isha oo jeexan ama jaran
- > hal il oo sida isha kale uu dhaqaaqeynin
- > hal il oo dibedda u soo baxaaya markii midda kale loo barbardhigo
- > Birta isha oo si aan caadi eheen u wayn ama u muuqda
- > Dhiig ku jira ayubta cad ee isha
- > wax ku jira isha ama hoos taala baasha isha ee aan si fudud looga saari karin

Eeg wuxuu cunuggaaga sameynaayo

Sidii cunug yar loogu haayo si badbaadsan, waa inaad asaga ama ayada waqti walba kormeertaa. Markii taxadar la lahaado wuxuu cunuggaaga ka ilaalinayaa dhaawaca isha.

Maxaan kale sameyn karaa si aan u ilaaliyo aragga cunuggeyga?

Garashada khatarta, helidda iyo ka saaridda waxyaabaha halista leh iyo ilaalinta soke ee cunuggaaga wuxuu ku caawin doonaa ka badbaadinta cunuggaaga dhaawacyada indhaha. Laakin waxaad samayn kartaa wax intaa ka badan. Xannaanada indhaha ee joogtada ah wuxuu hubin karaa in indhaha cunuggaaga ay yihiin kuwo caafimaad leh.

Waxaan kugu caawin karnaa inaad wax intaa ka badan ka barato ilaalinta araga cunuggaaga.

Haddii aad qabtid su'aalo ku saabsan araga cunuggaaga ama rabtid inaad ogaado wax intaa ka badan, wac Prevent Blindness America 1-800-331-2020 ama u booqo boggeena internetka, www.preventblindness.org.

Prevent Blindness America
Xafiiska qaranka:
211 West Wacker Drive
Suite 1700
Chicago, Illinois 60606

Nuqulo dheeraad ah ayaa la iibsaa karaa.

Macluumaadka buug-yarahaan waa la beddeli karaa. Fadlan wac 800.331.2020 si aad macluumaad ka badan u hesho.

Macluumaadka iyo talada ku jiro daabacaaddaan waxaa laga soo aruuriyey ilooyin loo maleeyo inay sax yihiin. Daabacaadda waxaa loo baxshey ayadoo laysku fahmaayo in Prevent Blindness America iyo ururyada ay xiriir la leeyihiin aysan ku hawlgelin in adeegyada xannaanada indhaha ee xirfadeed ku matalaan bixintooda. Prevent Blindness America iyo ururyada ay xiriir la leeyihiin ma doonayaan in daabacaaddaan noqdo ilo buuxa ee caafimaadka indhaha, xannaanada indhaha ama macluumaadka nabadgelyada indhaha, ama beddelaad u noqdo talada xirfadeysan ee xannaanada indhaha.

Ulajeeddadeena Keliya: Badbaadinta Aragga

La asaasey 1908, Prevent Blindness America waa urur samafal qarameed ee caafimaadka iyo nabadgelyada isha oo u shaqeeyo inuu la dagaalamo indho la'aanta iyo badbaadinta aragga. Wuxuu diiradda saaraa abaabulidda xannaano indho ee socda, Prevent Blindness America waxay wax ka qabtaan nolosha milyuun qofood sanad walba ayagoo shacbiga siinaaya waxbarasho xirfadeysan, u wakiilid, tababarka shahaadada leh ee baaritaanka indhaha, cilmi-baaris iyo barnaamijyada adeegga bukaanka iyo jaaliyadda.

Adeegyadaan waxaa suurto gal ka dhigay taageerida deeqsiga leh ee shacbiga Mareykanka. Si wadaag ah ayadoo la garabsanaayo ururyo, qaybo iyo tuducyo uu xiriir la leeyahay, wuxuu u huran yahay in la joojiyo indho la'aanta laga hortagi karo ee ka dhaco Mareykanka.

Si aad macluumaad dheeraad ah u hesho, ama si aad ku tabarruucdo khasnadda badbaadinta aragga, wac 1-800-331-2020 ama ka eeg Bogga internetka www.preventblindness.org.

HB20 07-041 2/08 © 2008 Prevent Blindness America® All rights reserved.