



Digtoonow. Qurux Ahow.

*Iska ilaali indhakuusha sunta ka
samaysan, samayso indhakuul
adiga kuu gaar ah*

Samaysashada indhakuul adiga kuu gaar ah ayaa ah dookh caafimaad
ahaan wanaagsan, waxaana loo baahan yahay oo keliya dhowr maaddo oo
fudud. Raac habka diyaarinta ee ku qoran kaarkan.

Codsiga iyo Taxaddarka:

- Keliya isticmaal maaddooyin cuntada laga helo, kana fogow wax kastoo keeni kara xasaasiyad mise dareen-celin. Ha isticmaalin saliidda qumbaha.
- Habkan diyaarinta kuma jiraan walxo kiimiko ah (preservatives) mise walxo ka hortaga jeermiska. Si looga hortago koritaanka bakteeriyada, mar kasta dhaq gamcahaaga kahor intaanad taaban inadhakuusha oo isticmaal qalab/ul nadiif ah oo cusub markaad marsanayso.
- Marka hore, qaddar yar ku tijaabi maqaarkaaga ka hor intaanad indhaha marin. Ka fogow inaad mariso meelaha xasaasiga leh ee isha (sida xariiqda gudaha baalasha isha (waterline), mise meelaha kale ee xuubabka jilicsan leh (mucous membranes). Haddii aad dareento cuncun mise kulayl, casaan, furuuc (hives), mise canaanyo kale, iska tuur indhakuusha. Doono daryeel caafimaad hadii aad u baahato.
- Markaad marsanayso indhakuusha, mar kasta isticmaal qalab/ul lagu mariyo oo nadiif ah mise farta caaradeeda oo nadiif ah si aad ugu mariso baalasha indhaha. Haddii carruur loo marinayo, hubi in qof weyn uu si nabdoon ugu marinayo indhakuusha. Marna ha wadaagin qalabkaaga indhakuusha.
- Waxaa fiican inaad samaysato oo keliya inta aad isla markaaba isticmaali karto mise muddo gaaban gudaheed ku isticmaali karto.
- Looguma talagalin in la cuno.

Keydinta iyo Mudada Lasii Isticmaali karo

- Iska tuur indhakuusha aan la isticmaalin marka ay laba todobaad ka soo wareegto, dabadeedna si fiican uga nadiifi weelka aad ku keydisay adigoo isticmaalaya saabuun iyo biyo diirran. Haddii aad u baahan tahay inaad kaydiso indhakuul, ku keydi meel qabow oo qallalan, adigoo ku ridaya dhalo aan hawado soo galayn. Saar meel carruurtu gaari karaan.

Helitaanka Adeegga ADA - Si aad u codsato waafajin la xiriirta ADA, kala xirii Ecology telefoonka 360-407-6700 mise iimaylka hwtrpubs@ecy.wa.gov, mise booqo ecology.wa.gov/accessibility. Wixii Adeega Gudbinta mise TTY ah, wac 711 mise 877-833-6341.

Habka diyaarinta Indhakuusha Maaddooyinka

- $\frac{1}{2}$ qaaddo dhuxusha kiimikada nuugta
(mise $\frac{1}{2}$ qaaddo budada kookada aan sonkor lahayn ah)
- $\frac{1}{4}$ qaaddo biyo ah
- $\frac{1}{2}$ qaaddo saliid yicib ah mise jojoba
(mise saliid maqaarka u roon oo dookhaaga ah)
- 2-3 dhibcood oo saliid faytamiin E ah
- $\frac{1}{2}$ qaaddo aqalka shinnida (haddii ay yihiin mid-mid kabsii fiican)
- 1 koob oo yar oo biyo ah (1 oz)

Habka diyaarinta Saliidda 1

(si qoyan loogu mariyo iyadoo
biyo la isticmaalayo)

1. Biyo ku qas dhuxusha mise budada kookaha ee ku jira koob yar oo dhalo ah.
2. Ku dar saliidda yicibka mise jojoba.
3. Ku dar 2-3 dhibcood oo saliid Faytamiin E leh ilaa ay noqoto qaabka aad rabto.

Habka Diyaarinta Saliid + Aqalka Shinnida 2

(kareem leh, raaga, oo aan biyo lahayn)

1. Ku qas dhuxusha mise budada kookaha saliidda jojoba mise saliid yicib ah, kuna dhex qas koob yar oo dhalo ah.
2. Ku dar 2-3 dhibcood oo saliid Faytamiin E leh, si fiican isugu qas.
3. Ku dar aqalka shinnida.
4. Digsii yar ku shub biyo ilaa ay ka gaarayaan qiyaastii kala bar dhererka koobkaaga dhalada ah. Si tartiib ah ugu kululee shooladda, oo walaaq ilaa dhammaan aqalka shinnida ay dhalaasho.
5. Ka qaad dabka, qabooji, ka dibna tijaabi.
6. Haddii iskudarku aad u qalalan yahay, ku dar dhowr dhibcood oo dheeraad ah oo saliid Faytamiin E leh, dib u kululee, qabooji, kadibna mar kale tijaabi sida loogu baahdo.

Mar kasta ku tijaabi indhakuusha gacantaada adigoo isticmaalaya burushka indhakuusha ka hor intaadan indhaha marin. Marna ha wadaagin qalabkaaga indhakuusha.

Kani waa tusaalaha habka diyaarinta. Habab kale oo diyaarinta ah ayaa laga yaabaa in laga helo ilo kale. Waaxda Cilmiga Deegaanka ee Gobolka Washington ma taageerto mana u xaglisoo wax soo saarayaarlmise badeecooyin gaar ah. Ma aanan qiimeyn waxqabadka mise waxtarka habkan diyaarinta ah.

Ma xiiseyneysid miyaa qaabka diyaarinta guriga? Waxaad sidoo kale suuqyada ka heli kartaa, indhakuul badbaado leh. Ku ekow iibsashada badeecooyinka laga helo Gobolka Washington, mise raadso shirkadaha shahaadeysan sida Cradle-to-Cradle mise EWG.