



Marka birta kibriidka rinjiga laga heli karo guryaha iyo dhismayaasha la dhisay 1978, dhammaan rinjiga birta kibriidku waxaa laga helaa guryaha la dhisay ka hor 1950. Birta kibriidka taas oo dhilmanaysa ama soo fuqaysa waxay noqon kartaa halis. Aagaga meesha ay birta kibriidka maro, sida fareemada albaabada, daaqadaha, ama xataa sagxadaha aad ku dul socoto, waxay sababi kartaa boodhka suntan ah ee birta kibriidka. Boodhka sunta ah ee birta kibriidka sidoo kale waxay ka iman kartaa dib u hagaajinta iyo cusboonaysiinta, Haddii aad mariso warqadda soofaynta, aad xoqdo, ama kiciso birta kibriidka rinjiga waxaad samayn kartaa boodhka birta kibriidka.

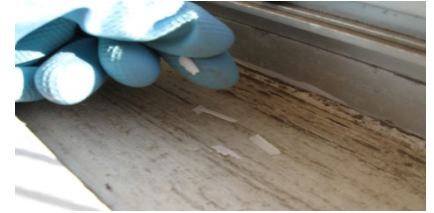
Haddii Aad ku Nooshahay Dhisme Gaboobay Ama aad Warqad ku soofaysay ama Xoqday Rinjiga Birta kibriidka leh

Raac tilmaamaha si aad gurigaaga u siiso nadiifin qoto leh ama si aad uga saarto boodhka birta kibriidka. Marka aad u nadiifiso qaabkan, nadiifi sagxadahaaga, sagxada guriga, hagaaji albaabada iyo salka ay ku fadhayaan masaxaad goyan ama masax hal mar todobaadkii.

Tallaabada 1: Diyaari nadiifintaada ka hor.

Eeg qolka. Xidho galoofyo oo qaad qolofka rinjiga ee taal sagxada ama dhinacyada daaqadaha. Masaxaad goyan, warqad tuwaal ah ama marada carruurta lagu masaxo waxay kaa caawin kartaa qaadista qaybahan. Ku tuur jajabka iyo masaxaada wasakhada ah bac. Hawo ku nadiifi sagxada – qalabka nadiifinta filtaraada HEPA aad ayay u shaqaysaa . "Allergen" oo ah qalabka nadiifintu waa doorashada xigta ee ugu fiican haddii aanad haysan qalabka faakuumka nadiifinta ee HEPA.

Ha isticmaalin maffiiq maxaayeelay tani waxay firdhisaa boodhka kibriidka rinjiga.



Tallaabada 2: Ku laaq biyahaaga maydhida.

Ku shub baaldigaaga maydhida nus ah biyo diiran, Ku laad milinka nadiifinta guriga, addoo raacaya tilmaamaha ku yaala dhalada.



Tallaabada 3: Maydh looxaanta iyo sagxada.

Ku bilow maydhida looxaanta dhinacyada daaqada, albaabada iyo salka albaabka addoo sita masaxaad lagu qooyay biyaha dhiqida. Iska hubso inaad kor iyo hoosba ka shaqayso. Marka masaxaadu uskagowdo, iska tuur. Beddel biyaha marka ay wasakhowdo. Ku shub biyaha wasakhda ah musqusha.



Tallaabada 4: Maydh sagxada.

Isticmaalka isku darka biyaha dhiqida, ku maydh sagxada masaxaad ama maro nadiif ah oo masaxaada ah. Marka la dhammeeyo, tuur masaxaadaha oo ku shub biyaha wasakhda ah musqusha.

Tallaabada 5: Biyo ku shub oo nadiifi.

Ka buuxi baaldi biyo nadiif ah. Geli marada masaxaada biyaha oo ku masax dhammaan alaabta looxa ee aad maydhay. Addoo isticmaalaya gelinta biyo cusub, nadiifi oo ama masax sagxadaha. Markaad dhamayso ku shib biyaha musqusha oo ku nadiifi masaxaad baaldiga. Tuur galoofyadaada, masaxaada, oo ku rid bacda qashinka xashiiska.



Ilaali qoyskaaga.

- Eeg websaydkan: www.maine.gov/healthyhomes
- Wac wixii tallo ah: 1-866-292-3474 • TTY: 1-800-606-0215

