



**Halkaan waxaad ka helaysaa 4 waxyaabood oo aad samayn karto si aad cunugaaga uga ilaaliso maarta.** Haddii aad ogtahay in riinji maar leh marsan yahay gurigaaga ama aad isleedahay wuu jiri karaa, u adeegso waraaqdaan tilmaamaha si aad ilmahaaga uga ilaaliso maarta.

Ilmaha socodka bartay ee da'aha 1 iyo 2 sano ayay u badan tahay inay u dhawaadaan maarta. Ilmaha ayaa busta maarta ama jajibka riinjiga maarta leh gelin kara jirkooda waayo waxay badanaa afka gashadaan gacmaha, boonbaleyaasha ama waxyaabaha kale. Waxay sidoo kale ku ciyaaraan meelaha busta maarta taalo - sida sagxadaha guriga iyo meelaha u dhow daaqadaha.

## 1 Nadiifi Aaga Ciyaarta

Ka fakar dhammaan meelaha gurigaaga ee ilmahaagu ku ciyaari kara.

- Hubi inuu jiro riinji soo jeexmay ama jajabay. Ka aruuri meesha dhammaan jajibka riinjiga oo meel fog ku tuur.
- Dhaq sagxada ama u buufi roogaga si joogto ah (adeegso buufiyo ay ogoshahay HEPA).
- Dhig alaabta guriga horta daaqadaha uu riinjiga jajabay ka imaanaayo si aan cunugaagu u taaban.
- Haddii aad ku nooshahay dabaq, ha u ogolaan ilmaha inay ku ciyaaraan hoolka, jaranjarrooyinka ama fagaaga.

## 2 Dhaq Busta

Wax yar oo busta maarta ah ayaa si fudud ugu faafi kara gurigaaga ama dabaqaaga oo dhan. Nadiifin joogto ah adoo adeegsanaaya tirtire qoyan iyo xaaqin ayaa yaraynaysa cadadka busta maarta ku jirta gurigaaga.

- Dhaq geesaha daaqadaha, sifee aagaga daaqadaha iyo albaabada iyo meelaha kale ee ilmuhu taabtaan.
- Dhaq sagxadaha halmar asbuuciiba.
- Gal qaybta mulkiileyaasha guryaha ee barta [maine.gov/healthyhomes](http://maine.gov/healthyhomes) si aad u hesho xog dheeraad ah.

## 3 Ka baar Cunugaaga Sunta Maarta

Kala hadal dhakhtarka cunugaaga baaritaanka maarta dhiiga ee cunugaaga.

- Maine ayaa qasab ka dhigaaya in dhammaan carruurta la baaro markay jiraan 1 sano iyo 2 sano.
- Haddii baaritaanka maarta dhiiga ee cunugaaga ay muujiso in maar ka buuxdo, cunugaaga ayaa mari doona baaritaannada kale ee maarta si loo xaqiijiyo in maarta ka baxayso jirkiisa.
- Xaqiiji inaad tagto dhammaan balamaha aad la leedahay dhakhtarka cunugaaga.
- Gal qaybta waalidiinta ee barta [maine.gov/healthyhomes](http://maine.gov/healthyhomes) si aad u hesho xog dheeraad ah.

## 4 Ka fogee Maarta Afka Ilmahaaga

- U farxal kahor intuusan wax cunin iyo xiliga hurdada.
- Boonbaleyaasha dhaq asbuuc kasta.
- Ha u ogolaan ilmaha inay cunaan cunto ama ay adeegsadaan cinjirka ilmuhu dhuuqo oo ku dhacay dhulka.
- Ku quudi ilmaha miis nadiif ah ama kursi kor u qaadan.

### Ilaali goyskaaga.

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

