Sidaan ayaad ku yarayn kartaa Waxyaalaha kiimikada ee aad la kulanto maalin walba

Waano ku wajahan adiga xaamilada ah

Region Örebro län
Arbets- och miljömedicin

Waxyaalaha kiimikadu meel walba ayey ku jiraan

Waxaa maalin walba inala soo gudboonaada waxyaalo kiimiko leh waayo waxay ku jiraan meel walbo oo ka mid ah deegaankeena. Qaar kiimikada ka mid ahi waa halis, qaarna maaha. Waxaa ay ku jiri karaan waxyaalaha aan maalin walba isticmaalo, tusaale ahaan dharka, waxyaalaha korontada ah, alaabaha guryaha, waxyaalaha caruurta ku ciyaarto, waxyalaha caaga ah.

Kiimikadu cuntada ayey ku dhexjiri kartaa iyo biyaha la cabo. Laakiin wakhtiga waxyaalahaas la isticmaalayo qaybo ayaa gudbi.

Kiimikada bulshada dhex taal waa mid weyn, mana ogin sida ay deegaankena u saamayn karto mustaqbalka fog. Sidaa dateed waa inaan ka fogaanaa waxyaalaha caa imaadkeena dhib u keeni kara.

Xaalada ilmaha uurka ku jira waa xasaasi

Mandheertu waa difaac u dhexeeya ilmaha uurka ku jira iyo hooyada. Waxaa uu celiyaa waxyaalo sun ah laakiin wax walba ma difaaco sidaas darteed waxaa wanaagsan in la yareeyo waxyaalaha kiimikada ee maalin walba aan la kulano.

Qoraalkan waxaan ku bixineynaa talo ku saabsan

- shaqo
- cunto iyo biyo
- dhaqida dharka iyo guriga
- korontada iyo waxyaalaha ilmuhu ku ciyaaraan
- waxyaalaha laysku qurxiyo.

Shaqo-bixiyahaaga ayaa masuul ka ah jawigaga shaqada

Waxaa jira waxyaalo khatar ah oo ka jira deegaanka shaqada, kuwaasoo muhiim ah in la xakameeyo marka hooyadu uurka leedahay ama naas nuujineyso.

Shaqo bixiyahaaga ayaa ka masuul ah jawigaga shaqada. Waa muhiim inaad sida ugu dhaqsaha badan u sheegtid inaad xaamilo tahay, si masuuliyiinta shaqadu u baaraan waxii khatar jira. Waxaa la yiraa hubin khataraha jira, oo ku cad qoraalka hayàda ilaalinta deegaanka ”xaamilada iyo nuujisada shaqaalaha ah (AFS 2007:5)”.

Hubinta waxaa samaynaha madaxa shaqada iyo xaamilada. Hubinta waxay dib u eegis ku sameysaa oo ay mowqif ka qaadataa kiimikada, fiisikiska, waxyaalaha khatarta u geysan kara jirka iyo askaxdaba. Lama hubo in dhamaan waxyaabaha halista ku jiraan laga helo shaqadaada. Waxyaalaha kiimikada ah ee dhaawaca geysan kara waxaa ka mid ah meerkurida, qaaca tubaakada, iyo waxyaalaha loo isticmaalo kolka timaha la jaraayo. Hubintaas ayaa lagu ogaanayaa in goobta shaqu ku haboon tahay xaamilada iyo iney haboon tahay in meel kale loo bedelo. Haddii aan waxba la qaban karin waxaa kaalmada dhaqaalaha uurka laga dalban karaa hayàda sanduuqa caymiska. (Försäkringskassan) Qofka shirkad lehna xuquuqdaan oo kale ayuu leeyahay.

Raac talooyinka qaaska ee cuntada

Cuntada qaarkood waxaa ku jira waxyaalo hadhaa ah oo biro ah, waxyaalo sun ah- maadooyin lagula dagaalamo waxyaalo badan. Kaluunka shilis ka ah ee biyaha Östersjön, iyo gacanka (Bottniska viken), biyaha harta Vänern iyo Vättern ayaa leh waxyaalo sun ah

Sida kaarboobka iyo waxyaalaha loosoo gaabiyo PCB. Hayàda cuntada ayaa bixisa talooyin qaasa ku saabsna caruurta, dhalinta, xaamilada iyo mida nuujineysa, ay cuni karaan cuntooyinkaan iyo kuwo kaleba oo aan saameyn xun ku yeelaneynin.

Iska hubi biyaha aad ceelka kala soo baxdid

Haddii aad tahay qof ceel leh, adiga ayaa masuul ka ah in aan biyahaagu keenin caafimaad xumo, waa in mar walba la hubiyaa tayadooda. Haddii aad xaamilo tahay ama caruur biyaha cabayaan, si gaar ah ayey taasi muhiim u tahay maxaa yeelay ilmaha caloosha ku jira iyo caruurtuba waa ka nugul yihiin dadka waaweyn. Talada waa in saddexdii sanoba mar la hubiyo biyaha. Degmadaada ayaa warbixin kugu caawini karta siddii loo cabiri lahaa biyaha halka aad degan tahay.

Hayàda cuntada ayaa ku siineysa talo ku aadan sida aad samayn lahayd iyo goorta aad biyaha hubin lahayd.

Marwalba biyo qabow isticmaal

Biyaha tuubada ee kulul waxaa ay siddi karaanin maadada maarta ah ee tubooyinka ka sameysanyihiin. Siddaa darteed biyaha sii daa ilaa ay qabow noqdaan, xitaa kolka aad cuntada karineysid. Taasi waxaa ay qusaysaa biyaha ceelasha iyo kuwa degmada.

Ka taxadar kobciyaha cuntada waxyaalaha dhirta ka yimi iyo daawooyinka dabiiciga ah

Adiga xaamilada ah ama nuujinaaya ka taxadar, kobciyaha cuntada, waxyaabaha dhirta ka yimid iyo daawooyinka dabiiciga ah. Ilmaha caloosha ku jira iyo kan dhowaan dhashayba, waxyaalahani wey dhibaan.

Kolka laga hadlayo daawooyinka dabiiciga ah, iyo daawo dhaqameedka dhirta laga sameeyo, waxaa warbixintooda lagu qoraa baakadaha ay ku dhexjiraan. Halkaa ayaad ka ogaan kartaa kuwa la cuni karo haddii qofku xaamilo yahay ama uu ilmo nuujinaayo.

Cunto kobciyayaashu badanaaba ma wataan warbixin waafi ah maxaa yeelay lama hayo aqoon waafi ah oo ku saabsan sida uu u isticmaali karo qofka xaamilada ah ama nuujinaya. Weydii umulisadaada, kalkaalisada rugta caafimaadka ama dhakhtar aqoon gaar ah u leh intaadan isticmaalin ka hor.

Isticmaal koob quraarad ah iyo kuwa dhoobada ah kolka aad biyo ama waxkale kululeyneysid

Kolkiii shey caag ah la kululeeyo waxaa uu soo daayaa waxyaalo kiimiko ah, kuwaasoo u sii gudba cuntada iyo cabitaanka. Siddaas darteed cuntada haku kululeyn shey caag ah kolkii aad isticmaaleysid mashiinka cunto kuleyliyaha.

Xitaa haddii caaga ay ku qoran tahay in lagu isticmaali karo mashiinka kuleyliyaha cuntada waxaa ka wanaagsan in la isticmaalo shey quraarad ah ama mid dhoobo ka samaysan, haddii kale digsi halagu kululeeyo iyo barta cuntada lagu kariyo.

Dhaq dharka cusub iyo goodadka

Waxyaalaha kiimikada ah waxaa inta badan loo isticmaalaa si midab loogu sameeyo tusaale ahaan dharka. Ama si aanay u jajabin ama u xumaan kolka safar dheer la geliyo.

Sidaa daraadeed markasta waa inaad dhaqdaa waxyaalaha la tolay ee dharka ah ee cusub, sid adharka caadiga ah, go`yaasha, iyo shukumaanada.

Inta marka u horaysa la isticmaalin. Isticmaal waxyaalo deegaanka u fiican oo aan barafuun lahayn sida saabuunta aan barafuunka lahayn, kuwaas ayaa u wanaagsan caa imaadka, dharka iyo deegaankaba.

Habaaska hala fogeeyo

Waxyaalaha guriga yaal waxaa kasoo butaaci kara waxyaalo kiimiko ah ama habaas ama boor. Haddii alaabo badan ay guriga yaaliin sida waxyaalaha caruurtu ku ciyaarto, dhar iyo qalabkla korontada, kolkaa kimiko badan ayaa lagu sii deyn karaa jawiga gudaha guriga.

Naqas saarid iyo hawo bixin

Rinjiga, waxyaalaha guryaha lagu dhiso iyo dharka waxaa ay bixiyaan kiimiko – ugu badnaan kolka ay cusub yihiin. Siddaas darteed hawo fiican guriga sii kolka aad soo iibsatid alaabo cusub ama aad dib u habeyn ku sameyysid.

Walax qoyan ku nadiifi

Maadaama ay caruurta yaryari badnaaba ciyaaraan ama ay gurguurtaan waxaa ay gudaha u neefsan karaan habaas ama boor. Siddaas darted dhamaan waxii habaas ah ka fogee oo ka dhowr guriga. Qaar ka mid ah miirayaasha mashiinka guriga lagu xaaqo waxay soo daayaan boor yar yar oo qolka ku laaban kara. Siddaas darted waxaa iican in walax qoyan lagu nadii iyo dhulka iyo geesaha.

Dooro haday suurto gal tahay alaabta ku sumadeysan bey'adda bacdama ay yihiin kuwo si iican loo baaray marka loo eego caa imaadka iyo bey'addaba.

Alaabo huban ka iibso shabakada internetka

Alaabta laga soo iibsado meelaha ka baxsan midowga yurub waxaa ku jiri kara maadooyin mamnuuc ka ah Iswiiddhan. Waxaa uu noqon karaa walax mamnuuc ah oo wax lagu jilciyo tusaale ahaan caagaga caruurta ku ciyaaraan ama meerkuri ku jira waxyaalaha laysku qurxiyo. Waxyaalaha lagu iibinaayo midowga yurub waxaa kala haga shurruc. Siddaas darteed waa muhiim inaad ogaatid wadanka ay alaabta ka imaaneyso tusaale ahaan hadii aad wax ka iibsaneysid internetka.

Sharciyo adag oo ka jira wadamada midowga yurub

Waxyaalaha ilmaha ku ciyaaraan iyo waxyaalaha korontada ah waxaa ku calaamadsan CE-calaamad ah. Waa shahaado cadayn ah in sheygaasi soo buuxiyey shuruudihii midowga yurub dejiyeen. Taas macnaheedu maaha in aanay xambaarsanayn waxyaalo kiimiko ah oo dhaawac geysan kara, balse waxay buuxiyeen shuruudaha aasaasiga ah ee ca imaadka iyo eegaanka midawga yurub u degsan.

Yaree isticmaalka waxyaalaha laysku qurxiyo

Alaabada aad u isticmaashid inaad jirkaaga ku dhaqdid ama marsatid, ama timaha ku dhaqdid, oo guud ahaan la isku yiraa waxyaalaha la isku qurxiyo. Waxaa ku jira waxyaalo kiimiko ah. Siddaas darteed ha isticmaalin wax ka baxsan baahidaada tusaale ahaan shaambada, saabuunta iyo kareemka jirka. Xusuusnoow sidoo kale inaa doorato shay ku haboon da'da ilmaha.

Iska ilaali waxyaalaha barfuunka leh.

Maadada barfuunka ee ku jira alaabooyinka kala duwan waxay keeni karaan xasaasiyad. Sidaa daraadeed waxa haboon in ilmaha loo dooro waxyaabo aan udgoon lahayn. Ka feker adiga waalidka ah xitaa inaa dooratid waxyaabo aan barfuun lahayn, maadaama ilmahaaga inta badan kuu dhowyahay.

Iska ilaali midabka timaha la mariyo iyo waxyaalaha jirka lagu xardho

In timaha si joogto ah loo mariyo midab waxaa ay dhalin kartaa xasaasiyad. Wadamada qaarkood waxaa ay soo jeediyaan in dumarka uurka leh aanay timaha wax midab ah marin, laakiin hada ma jiraan talooyin noocaaas ah oo ka imaanaaya hay'adaha Iswiidhan. Haddii aad welwelsan tahay waxaad iska deyn kartaa midabaynta timaha inta aad xaamilada tahay.

Xardhida jirka ee rasmiga ah

Xardhitaanka jirka ee rasmiga ah waxaa la socda maadooyin kiimiko ah, waxaa wanaagsan in dumarka uurka leh ama nuujinaaya ay ka fogaadaan. Kormeer la sameeyay ayaa lagu ogaaday inay ku jirto maado mamnuuc ah rinjiga jirka lagu xardho.

Dumarka uurka leh waxaa yaraada difaaca jirkooda, siddaas darteed xardhida jirku waxaa ay keeni kartaa dhibaato maqaarka ah ama qatarta caabuqa iyo cudurada dhiiga ee faafa.

Xardhida xiniga madow

Xiniga madow sida caadiga ah waxaa ku jira rinji uu ku jiro maadooyin sababi kara dhibaatooyin caafimaad oo daran. Waxaa kaloo dhici karta in jirka ay ku abuurto xasaasiyad aan bixin. Siddaas darteed ka taxadar inaad jirkaaga ku xaradhid rinjiga xinnaha.

BODIES
BODIES

Wax qota-dheer ka sii ogow

Ilaha wararka ee la isticmaalay iyo in wax dheeraad ah la sii ogaado:

Xaamilada iyo shaqada

Warbixin ku saabsan xaamilada shaqeyneysa waxaad ka eegtaa hay`da caafimaadka deegaanka, www.av.se

Cunto iyo biyo

Ka akhri bogga shabakada ay ku leedahay hay'adda cuntada, www.livsmedelsverket.se

Caruurta iyo kiimikada

Ka akhri wax dheeraad ah oo caruurta ku saabsan, kiimikada iyo caafimaadka, halkaan 1177 bogga hogaaminta daryeelka caafimaadka, www.1177.se

Mawduucyo gaar ah

Maka fekereysaa mawduucyo gaar ah oo ku saabsan maadooyinka kiimikada, soo booqo bogga shabakada hayàda hubinta kiimikada, www.kemi.se

Waxyaalaha jirka lagu qurxiyo

Macluumaad dheeraad ah ka akhri bogga shabakada wakaalada daawooyinka: www.lakemedelsverket.se

Fadlan nala soo xiriir

Haddii aad suàalo qabtid, la xiriir hay`da shaqada – iyo daawooyinka deegaanka ee ku taal cisbitaalka jaamacada ee magaalada Örebro.

Shaqada- iyo daawooyinka deegaanka cisbitaalka jaamacada ee Örebro
701 85 Örebro
Taleefon: 019-602 24 69
amm@regionorebrolan.se
www.regionorebrolan.se/amm

Den här broschyren är på somaliska, men finns även tillgänglig på svenska, engelska, arabiska och persiska. Innehållet är senast reviderat i april 2021.

Originaltitel: Så kan du minska kemikalierna i din vardag. Vardagsråd till dig som väntar barn.

Maxaan anigu samayn karaa?

Waxyaalaha kiimikada ahi waa inagu wareegsan yihiin, waxaana ay saamayn ku yeeshaan caafimaadkeena. Ma haysano macluumaad buuxa oo ku saabsan sida ay inaga iyo deegaankaba inoo saamayn karaan. Balse, waxaan ognahay iney inoo fiican tahay in waxyaalaha kiimikadu inagu yaraadaan.

Warbixintaani waxaa ay kusiineysaa talooyin kuwaasoo kuu sahlaaya inaad yaraysid waxyaalaha kiimikada ee maalin walba aad la kulanto.

Region Örebro län
Arbets- och miljömedicin