

Sidaan baa lagu yarayn  
karaa Kiimikada nolol  
maalmeedka caruurtada

*Waano ku wajahan adiga  
waalidka ah*



# Waxyaalaha kiimikadu meel walba ayey yaalaan

Waxaa maalin walba inala soo gudboonaada waxyaalo kiimiko ah, kuwaasoo ku badan deegaankeena. Qaar ka mid ahi waa halis, qaarna maaha halis. Waxaa ay ku jiri karaan waxyaalaha maalin walba la isticmaalo, tusaale ahaan dhar-ka, waxyaalaha korontada ah, alaabaha, waxyaalaha lagu ciyaaro iyo walxaha caaga ah.

Kiimikadu cuntada iyo biyaha la caboba way ku dhexjiri kartaa laakiin wakhtiga waxyaalahaas la isticmaalayo.

Maadooyin ayaa kasoo bixi kara waxyaalahaas alaabada ah oo jirkeena soo geli kara.

Cadadka kiimikada bulshada dhextaal waa mid weyn. Mana ogin sida ay caafimaadkeena iyo deegaanka u saamayn karto mustaqbalka fog, sidaas darteed waa inaan ka fogaanaa waxyaalaha aan uga shakino iney caafimaadka dhib u keeni karaan.





# Caruurta waa caruur maaha waayeel yaryar

Maadaama caruurta jirkoodu aanu si dhamaystiran u korin waxaa u sahlan iney kiimikada xasaasiyad ka qaadaan si ka fudud dadka waaweyn.

Caruurta waxaa ay baaraan deegaanka ku wareegsan iyagoo wax dhadhami-naaya, dhuuqaaya ama dareemaaya. Si ka degdeg badan bay u neefsadaan, waxayna cunaan wax badan, biyo badana waa cabaan kolka loo eego dadka waaweyn. Siddaas darteed waxaa ay la kulmaan kiimiko la mid ah midda dadka waaweyn ama kaba badan.

Kiimikadu waxay saamayn ku yeelataa caafimaadka iyo difaaca jirka. Siddaas darteed waa muhiim in la yareeyaa kiimikada ku wareegsan maalin walba caruurta.

Qoraalkaan waxaan ku bixineynaa talo ku saabsan.

- Cunto iyo biyo
- Dhaqida dharka iyo guriga
- Korontada iyo waxa ilmaha ku ciyaaraan
- Waxyaalaha la isku qurxiyo.



# Raac talooyinka gaarka ah eecuntda

Cuntada qaarkood waxaa ku jira waxyaalo biro ah oo hadhaa ah maadooyinka lagula dagaalamo waxyaalo badan. Kaluunka shilista ah ee biyaha Östersjön, iyo gacanka (Botttniska viken) biyaha harta Vänern iyo Vättern ayaa leh waxyaalo cun ah sida kaarboonka iyo maadada PCB.

Hay'ada fayadhowrka ayaa talooyin bixisa ku wajahan caruurta dhalinta, xaamilada iyo tan nuujineysaa waxyalaha ay cuni karaan iyo waxa dhibta keeni kara.





# Iska hubi biyaha aad ceelka kala soo baxaysid

Haddii aad haysatid ceel aad adigu leedahay, adiga naftaada ayaa masuul ka ah in biyuhu yihiin kuwo aan keenin caafimaad xumo, waa in la hubiyaa mar walba tayadooda. Haddii caruur ay biyaha cabayaan waa ka sii muhiimsan tahay. Maxaa yeelay caruurta waa uga nugul yihiin marka dadka waaweyn la garab dhigo waxyaalaha kiimikada xambaarsan.

Tusaale ahaab biyuhu waxay sidi karaan birta culus ee jilicsan iyo waxyaalo kale oo kiimiko ah, waana in biyaha la hubiyaa saddexdii sanoba halmar. Degma-

daada ayaa warbixin kugu caawini karta siddii loo cabiri lahaa biyaha halka aad degan tahay. Hay'ada fayadhowrka ayaa kuu sheegi doona sida aad samayn lahayd iyo sida aad biyaha u hubin lahayd.

**Mar walba biyo qabow isticmaal**  
Biyaha tuubada ee kulul waxaa ay siddi karaanin maadada maarta ah. Siddaa darteed biyaha sii daa ilaa ay qabow noqdaan, xitaa kolka aad cuntada kari-neysid. Taasi waxaa ay qusaysaa biyaha ceelasha iyo kuwa degmada.

# sticmaal koob quraarda ah iyo mid dhoobo ah kolka aad kululeyneysid cunto iyo cabitaan

Caanaha caruurta(välling) iyo cunto ku jidha caag- fama caag caanood, ama shey kale oo caag ah- haku kululeyn mashiinka cunto kululeeyaha. Kuleylka ayaa kuumiko soo saara taasoo usoo gudubta cuntada iyo cabitaanka.

Haddii xitaa caaga loo ogolyahay caruurta in lagu isticmaalo mashiinka kululaysiga, waa in markaas cuntada lagu kululeeyaa shey quraarad ah ama shey dhoobo laga sameeyey ama digsi la saaray meesha cuntada lagu karsado.





# Ku kaydi waxyaalaha kiimikada ah Meel la hubo

Kiimikada qaarkood aad bay halis ugu tahay caafimaadka. Siddaas darteed ku kaydi waxyaalaha kiimikada wata iyo waxyaalaha daawooyinka ah meel aan caruurta gaarin iyagoo ku jira kartoorkoodii rasmiga ahaa.

Xitaa haddii ay alaabtu taal meel qolalka ka mid ah waa in la dhigaa meel aanay caruurta gaari karin.

Waxaa ka mid ah wayaalaha tusaale ahaan bateriyada, wlxaha dabka lagu daaro ama shaambada alaabta lagu dhaqo.

Si loo yareeyo khatarta ay shilalku keeni karaan, waxaa wanaagsan ogaanshaha kiimikada noocyadeeda.





# Habaaska hala fogeeyo

Waxyaalaha guriga yaal waxaa kasoo butaafi kara waxyaalo kiimiko ah ama habaas ama boor. Haddii waxyaalo badan oo ay ka mid yihiin waxyaalaha caruurto ku ciyaarto, waxyaalo dhar ah, kuwa koronto ah, kolkaa kiimikada ayaa meeshaas ku badan.

## **Naqis saarid wanaagsan iyo neecaabin**

.Midab, 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 gugiga dib u dhiseysid.

## **Walax qoyan u isticmaal qalajin**

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. Mararka qaarkood walxo kasoo haray habaaska ayaa guriga dib ugu soo laabta. Siddaas darted waa in la qalajiyaa meelaha aan la geli karin ee guriga ah.

Dooro isticmaalka waxyaalaha u fiican deegaanka, caafimaadkaaga iyo bay`daba.



# Dhaq dharka cusub iyo waxyaalaha la tolay

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.

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 caafimaadka, dharka iyo deegaankaba.



# Waxyaalaha laga iibsado shabakada internetka

Waxyaalaha laga soo iibsado meelaha ka baxsan midowga yurub waxaa ay xambaarsanaan karaan maadooyin mamnuuc ka ah Iswiiddhan. Waxaa uu noqon karaa waxyaalaha wax lagu jilciyo tusaale ahaan caagaga iyo waxyaalaha kale. Waxyaalaha lagu iibinaayo midowga yurub waxaa kala haga shurruc. Siddaas darteed waa muhiim inaad ogaatid wadanka aad wax kasoo iibsanaysid kolka aad internetka isticmaaleysid.

## Sharciga adag wadamada midowga yurub dhexdooda

Waxyaalaha ilmaha ku ciyaaraan iyo waxyaalaha korontada ah waxaa ku calaamadsan CE-calaamad ah. Waa shahaado cadayn ah in sheygaasi buuxiyey shuruudihii midowga yurub soo dejiyeen.

Taas macnaheedu maaha in aanay xambaarsanayn waxyaalo kiimiko ah oo dhaawac geysan kara, balse waxay buuxiyeen shuruudihii.



# Isticmaal alaabada lagu ciyaaro oo da` sax ah

Waxyaalaha caruurta ku ciyaarto iyo alaabada kale waxaa jira sharciyo gaar ah oo qeexaaya arrimaha kiimika. Sharciyadu waxaa ay isha ku hayaan waxyaalaha kiimikada ah ee waxyaalaha ilmuhu afka gashadan ee lagu ciyaaro. Siddaas darteed ka tacxdara caruuta in si sahah ah ee loo qaato. Waa mid ku wajahan dhamaan cauurta.

Caruurta waa in aanay isticmaalin oo ku ciyaarin tusaale ahaan furayaasha. Taleefanda iyo waxyaalaha kale ee dhib geysan kara ee ilmuhu afka la galaan waa in laga fogaadaa.

**Sharciyo adag oo midowga yurub dhexdiisa ah.**

Waxyaalaha ilmaha ku ciyaaraan iyo waxyaalaha korontada ah waxaa ku calaamadsan CE-calaamad ah. Waa shahaado cadayn ah in sheygaasi buuxiyey shuruudihii midowga yurub soo dejiyeen.

Taas macnaheedu maaha in aanay xambaarsanayn waxyaalo kiimiko ah oo dhaawac geysan kara, balse waxay buuxiyeen shuruudihii.







# Yarey isticmaalka waxyaalaha laysku qurxiyo

Waxyaalaha loo isticmaalo qurxinta jirka ama lagu jilciyo, ama timaha lagu dhaqo, oo guud ahaan la isku yiraa waxyaalaha la isku qurxiyo. Waxaa ku jira waxyaalo kiimiko. Siddaas darteed ha isticmaalin wax ka baxsan baahidaada tusaale ahaan shaambada, saabuunta iyo kareemka.

Ka feker inaad dooratid kareem iyo waxyaalo ku haboon ilmaha da`diisa.

## Iska ilaali waxyaalaha barafuunka leh

Waxyaalaha loo isticmaalo qurxinta jirka ama lagu jilciyo, ama timaha lagu dhaqo, oo guud ahaan la isku yiraa waxyaalaha la isku qurxiyo. Waxaa ku jira waxyaalo kiimiko. Siddaas darteed ha isticmaalin wax ka baxsan baahidaada tusaale ahaan shaambada, saabuunta iyo kareemka.

Ka feker adiga waalid ahaan inaad dooratid waxyaalo aan barafuun lahayn maadaama ay caruur kuu dhow yihiin.



# Xaanshiyaha qoyan ayaa ah badbaadiyaha loo baahan yahay

Xaanshiyaha qoyan waxaa ay xambaarsan yihiin waxyaalo kiimiko ah, kuwasoo aan ku haboonayn caruurta. Xitaa haddii la isticmaalo caanshiyo aan barafun wqadan, kuwaasi xitaa waxaa ay keeni karaan xasaasiyad.

Siddaas darteed isticmaal xaanshiyo wata biyo caadi ah, xaanshiyaha qoyan isticmaal mar-mar tusaale ahaan kolkaad banaanka joogtid iyo kolka aad safar tahay.





# Wax qota-dheer ka sii ogow

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

## Cunto iyo biyo

Ka akhri warbixin dheeraad ah hoyga hay'ada hubisa cuntada:

[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

## Caruurta iyo waxyaalaha kiimikada ah

Ka akhri waxyaalo dheeraad ah oo ku saabsna caruurta, kiimikada oo soo booqo hoyga talo bixinta caafimaadka 1177, [www.1177.se](http://www.1177.se)

## Maadooyin gaar ah

Haddii aad ka fekereysid su'alo ku saabsan maadooyin gaar ah, booqo hoyga hay'ada hubinta waxyaalaha kiimikada ah

[www.kemi.se](http://www.kemi.se)

## Waxyaalaha jirka lagu qurxiyo

Ka akhri macluumaad heeraad ah hoyga: [www.lakemedelsverket.se](http://www.lakemedelsverket.se)

# Nala soo xiriir

Haddii aad su'alo qabtid, ka xiriir hay'ada shaqada – iyo daawooyinka deegaanka ee ku taal cisbitaalka jaamacada ee magaalada Örebro.

Shaqada- iyo caafimaadka deegaanka

cisbitaalka jaamacada ee Örebro

701 85 Örebro

Taleefon: 019-602 24 69

[amm@regionorebrolan.se](mailto:amm@regionorebrolan.se)

[www.regionorebrolan.se/amm](http://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 ditt barns vardag. Vardagsråd till dig som är förälder.

# 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