

Liiska Ammaanka Guriga

Ma garanaysaa sida uu ammaan ugu yahay gurigaaga ilmahaaga ama carruurta yar yar? Isticmaal liisnaan hubinta si uu kaaga caawiyo ogaanshaha waxayaabaha ammaanka ee gurigaaga iyo halka aad ka dhigi karto ammaanka.

Ku seexo Ammaan

- Ilmahaaga had iyo jeer ma u dhigta dhabarkiisa/keeda marka uu seexanayo?
- Ilmahaagu keligiis ma ku hurda sariirta nooca-carruurta xilliga habeenkii oo ma ku seexisaa guriga iyo guriga marka laga maqan yahay?
- Ma fiirisay sariirta ilmahaaga si loo hubiyo in dhinacyada sariirta carruurta ay taagan yihiin oo aanay jirin wax ka jabay ama ka maqan dhinaca sariirta? Dhinaca sariirtu waa in aaysan kala durugsanayn wax aan ka badnayn 2 3/8 inches.
- Firaashka sariirta ma yahay mid si fiican ugu fadhiya iyo ugu firaashan sariirta dhaxdeeda (oo aan lahayn meelo ka banaan dhinacyada)?
- Sariirta ilmahaaga ma ka madhan yihiin, barkimooyinka, bustayaasha, alaabta lagu cayaaro, cudbida “bumper pads”, iyo alaabta kale ee jilicsan?

Suuliga

- Marka ay ilmahaagu ku qubeysanayaan qubayska saxniga, qof qaangaara mar kasta ma la jooga?
- Haantaada biyaha kululaysa ma la saaray inaysan marnaba kor u dhaafin in ka badan 120 digrii Fahrenheit?
- Marka aad ilmahaaga biyaha qubeyska u shubayso, marka ugu horeysa ma ku fiirisaa kulaylka biyaha curcurka ama suxulka?
- Ma jiraan caag aan lagu taraaraxayn ama sajaayad taal xaga hoose ee xamaamka qubayska (bathtub)?

Kaydinta Ammaanka

- Ma leeyihiin irrida ama qufulada badbaadinta khaanadaha iyo armaajooyinka ay ku jiraan alaabta aadka u halista ah?
- Alaabtaas waxaa ka mid ah:
 - Fitimiinada
 - Sigaarka
 - Alaabta tubaakada ay ku jirto sida e-juice ama e-cigarettes
 - Bacaha balaastikada ah
 - Kabriidyada iyo dab-shideyaasha
 - Midiyaha, maqasta, sakiinta afka leh, iyo waxyaabaha kale ee fiican
 - Alaabta nadiifinta, sunta cayayaanka iyo weelasha kale ee lagu keeno alaabta sunta ah
 - Qoryaha iyo rasaas waa in si gooni ah loogu kaydiya meel
 - Daawooyinka oo ay ku jiraan daawooyinka farmashiya laga soo gato
 - Cabitaanka tamarta iyo cabbitaanka khamriga
- Xusuusnow: baakadaha u adkaysta ilmaha ma aha ilmo-ka xafidnaan

Jikada

- Qalabka yaryar ee jikada sida (bun-kariyaha, rooti kululeeyaha) iyo musqusha (timo engejiyaha, iyo birta tinta lagu kululeeyo) laga bixiyay koronta oo laga fogeeyay? Haddii aanay lagu kayd in karin qaanadaha ama armaajada, dhig xaga sanbe ee miiska kore.
- Ma karisda danbe ayaa makiinada cuntada lagu kariyo loo isticmaala?
- Halka laga qabto dheriga gadaal ma loo jeediyaa marka uu makiinada dabka saaran yahay?

Guriga dhexdiisa

- Lambarka taleefanka ka badbaadida sunta (Laga jawaabo 24/7: American Association of Poison Control Centers: 1-800-222-1222) iyo lamabarada kale ee la xariiridda xaaladaha degdegta ahi ma ku ag yaalaan telefoonkaada agtiisa iyo goobo kale oo meelo muuqda oo gurigaada? Muhiim ma aha in guriga ay ku taal sharoobada lpecac. Haddii lagu sumoobo wax sun ah, mar walba wac lambarka ka badbaadidda sunta iyo khubarada halkaas joogta ayaa kaala talin doona wixii aad samayn lahayd.
- Alaabta yaryar iyo waxyaabaha ay ilmahaagu ku mergan karaan ee ay gaadhi karaan ma laga qaaday dhulka oo ma la saaray meel aysan gaari karin? Waxaa muhiim ah in waxyaabaha ay ku jiraan baytariyada sida (remotka TV-ga, saacadaha) ay leeyihiin fur daboolaya baytariyada dalooladooda iyo alaabta leh maqnaadiista yar ee ay gaadhi karaan.
- Ma shaqeeya qalabka sheegista carbon monoxide-ka mana ku dhagan yahay meel 10 feet u jirta qol kasta oo loo isticmaalo hurdada? Qalabka sheegista Carbon monoxide-ka waa in la tijaabiyaa bil kasta mar oo laga bedello baytariyada sannad kasta.
- Ma lagu dhajiyay qalabka sheegista dabka oo shaqeeynaya qol kasta oo hurdo iyo sidoo kale halka lagu socdo ee qolka hurdada banaankiisa? Qalabka sheegista dabka waa in la tijaabiyaa bil kasta mar oo laga bedello baytariyada sannad kasta.
- Qof kasta oo ku nool gurigaaga ma ku wargelisay qorshaha degdeg ah ee uu uga bixi lahaa guriga haddii uu dab dhaco?
- Gurigaaga ma qiiq la'aan baa (qofna uusan sigaar ku cabin gudaha gurigaaga)?
- Alaabta culus ama aan deganayn ee guriga, sida xarumaha TV-ga madadaalada, iyo shelefyada buugaagta, ma ku qotomisay dhulka ama ma ku xaqiijisatay inay derbiga ku dhagan yihiin?
- Alaabka ammaanka ilmaha/ma ku rakibtay meelaha sare iyo gunta hoose ee dhammaan jaranjarooyinka?
- Xarumaha dhaqdhaqaaqa taagan ma la isticmaala halkii laga isticmaali lahaa socodsiiyaha dhallaanka?
- Dhammaanba daaqadaha gurigaaga ama abartmentigaadu ma yihiin kuwo ilmo-ammaan ah?
Waxyaabaha la sameeyo:
 - Ka dhaqaaji alaabta guriga daaqadaha agtooda
 - Quful dariishadaha gaar ahaan kuwa ay caruurto gaari karaan ama u samee ilaalada dariishadaha ama ka jooji in la furo in ka badan 4 inches si looga badbaadiyo
- Xadhkaha korontadu ma yihiin kuwo xaalad wanaagsan (aan rifnayn)?
- Ma leeyihiin gelanayada ka hortagga lama filaan ka ah ama daboolida korontada dhammaanba godadka korontada ee aan la isticmaalin?
- Ma ka badbaadisaa ilmahaaga sunta rasaasta?
 - Qolfaha renjiga ama boodhka rinjiga gidaarada iyo daaqadaha waxay yeelan karaan inay keenaan sunta rasaasta haddii aqalkaaga la dhisay 1978 kahor.
 - Daawooyinka dadka qaarkiis waxay yeelan karaan sunta rasaasta (lead)

- Xadhkaha daaqaadaha, daahyada, daahyada ama kormeerayaasha ilmaha ma ka dhigtay kuwo aanay ilmahaagu gaari karin? Haddii xadhkaha daahyada ama daahu ay yihiin kuwo sargo'an, isku xidh iyaga si ay u abuuraan laba xadhig oo gaaban.

Baabuurka

- Ma u isticmaasha kuraasta carruurta ee da'da ku habboon oo si fiican u xiran carruurta marka ay saaraan yihiin gawaarida?
- Qof kasta ma xirtaa suunka baabuurka (ama la saara kuraasta ammaanka carruurta oo da'diisa ku habboon) markii aad raacaysaan gawaarida?



Waxaa soo saaray Wasaarada Caafimaadka/Bulshada iyo Qoyska Qeybta Caafimaadka/Waaxda Caafimaadka Carruurta iyo Hooyada/Waaxa Booqashada Guriga Qoyska, [Minnesota Department of Health: Family Home Visiting website](#) P.O. Box 64882, St. Paul, MN 55164, health.fhv@state.mn.us Telefoonka: 651-201-3760, Fakiska: 651-201-3590. La sameeyay: 12/2012. [Home Safety Reference Guide](#) waxaa lagu soo qoray website-keena.