



Warbixin Muhiim ah ee Ku saabsan Mirirka Guriga  
Tuubada iyo Biyahaaga Cabitaanka  
Soomaali

## **Warbixin Muhiim ah ee Ku saabsan Mirirka Tuubada Qoyska iyo Biyahaaga Cabitaanka**

### **Tallaabooyin Sahlan ee Lagu yareeyo Gaarista Mirirka**

#### **WAXA AAD U BAAHANTAHAY IN AAD OGAATID**

Kormeerida hadeer waxay sababtay ka bilow guryaha waxay dhaafeen heerka caadiga ah ee mirirka biyaha cabitaanka.

#### **WARBIXIN MUHIIM AH EE KU SAABSAN MIRIRKA BIYAHAAGA CABITAANKA**

Xafiiska Biyaha Portland wuxuu ogaaday heerarka kacsan ee mirirka biyaha cabitaanka ee guryaha/dhismaha qaarkood. Mirirka wuxuu sababi karaa xaalad caafimaad oo halis ah, gaar ahaan haweenka uurka iyo carruurta yar. Fadlan si dhow u aqri warbixintaan si aad u aragtid waxa aad sameyn kartid si aad u yareysid mirirka biyahaaga cabitaanka.

#### **SAAMEYNADA CAAFIMAADKA EE MIRIRKA**

Mirirka wuxuu sababi karaa dhibaatooyin caafimaad haddii wax badan galaan jirkaaga ee biyo cabitaanka ah ama illaha kale. Wuxuu ku sababi karaa waxyeelo maskaxda iyo kelyaha, oo wuxuu dhaxgeli karaa wax soorka unugyada dhiiga gaduudan ee u qaado oksijiin qeybaha oo dhan ee jirka. Halista ugu weyn ee gaarista mirirka waa ilmaha, carruurta yar, iyo haweenka uurka. Saynisyahanka wuxuu ku xiriiyay saameynada mirirka maskaxda ee IQ hooseeya ee carruurta. Dadka weyn ee qaba dhibaatooyinka kelyaha iyo dhiig karka waxaa saameyn karta heerar hoose ee mirirka ee ka badan dadka weyn ee caafimaadan. Mirirka waxaa lagu keydiyaa lafaha, oo waxaana lagu siideyn karaa hadhowdii noloshu. Inta lagu jiro uurka, canuga wuxuu ka helaa mirirka lafaha hooyada, taas oo saameyn karto hormarka maskaxda.

#### **ILLAHA MIRIRKA**

Mirirka waxaa inta badan laga helaa meelo kala duwan oo deegaankeena oo dhan ah. Iyada oo mirirka marmar laga helo illaheena biyaha iyo **aan jirin leeman adeega mirirka ee ku jiro qalabka biyaha**, mirirka waxaa laga heli karaa guryaha qaarkood iyo dhismooyinka. Portland, mirirka wuxuu galaa biyaha la cabo ee ka imaado daxalka (dhammaanshaha) tuubooyinka guriga qalabyada ee wato mirirka. Qalabyadaan waxaa ku jiro mirirka alxanka ku saleysan ee loo isticmaalo isku dhajinta tuubada maarta – caadi ahaan lagu isticmaalo dhismaha **guryaha ama la tubeeyay inta u dhaxeyso 1970 iyo 1985 – iyo qeybaha maarta iyo qasabadaha**. - iyo qeybaha maarta iyo qasabadaha. Mirirka ku jirta tuubada guriga waxay ku baaba’daa biyaha cabitaanka marka biyaha fariistaan tuubooyinkaas dhoor saacadood, sida habeen dhaxa iyo markaad ka soo laabatid shaqada ama dugsiga.

Gudaha Portland, illaha ugu caadisan ee gaarista mirirka waa riinji mirir ku saleysan, busta guriga, ciida, aqabyada tuudabada. Mirirka waxaa sidoo kale laga helaa sheeyada qoyska kale sida boombalaha, qurxinta iyo dugsiga.

## TALLAABOYINKA FUDUD EE LAGU YAREYNAYO GAARISTA CABITAANKA BIYAHA:

- 1. Socodsii biyahaaga si aad mirirka uga daadisid.** Haddii biyaha aanan la isticmaalin dhoor saacadood, socodsii qasabad walba 30 ilbiriqsi ilaa 2 daqiiqo ama illaa ay ka qabowdo ka hor inta aan la cabin ama lagu karin.
- 2. U isticmaal biyo qabow, oo cusub cunto karinta, iyo u diyaarinta caanaha ilmaha.** Haku karin ama ha cabin biyaha qasabada kulul; mirirka si sahlan ayuu u galaa biyaha kulul. Haka isticmaalin biyaha qasabahada kulul si aad ugu sameysid caanaha ilmaha.
- 3. Ha karkarin biyaha si aad uga saartid mirirka.** Biyo karkarinta ma yareyneeso mirirka.
- 4. Tixgeli isticmaalka fiiltarka.** Hubi haddii ay yareyso mirirka – ma ahan in dhammaan fiiltarada ay sameeyaan. Iska hubi in aad joogteysid iyo badeshid qalabka fiiltarka sida waafaqsan tilmaamaha warshada si loo illaaliyo tayada biyaha. Kala xiriir Caalamiga NSF ee **800-NSF-8010** or [www.nsf.org](http://www.nsf.org) warbixin dheeraad ah ee heerarka waxqabadka ee fiiltarada biyaha.
- 5. Ka tijaabi canugaaga mirirka.** Weydii dhaqtarkaaga ama soo wac **Qadka mirirka** si aad u ogaatid sida looga tijaabiyo canugaaga mirirka. Baaritaanka dhiiga ee heerka mirirka waa wadada kaliya lagu ogaanayo haddii canugaaga ay gaartay mirirka.
- 6. Ka tijaabi biyahaaga mirir.** Kala xiriir **Qadka mirirka** [www.leadline.org](http://www.leadline.org) ama **503-988-4000** si aad u ogaatid sida loo helo tijaabada biyaha mirirka oo **BILAASH** ah.
- 7. Si joogta ah u nadiifi afka qasabada.** Qeybaha wata mirirka ee ka imaado alxanka ama tuubooyinka guriga waxay ku xirmi karaan afka qasabadaada. Nadiifinta joogtada ah ee dhoor bilood ee walba ayaa ka saari karo qeybahaan iyo yareeyo gaarista mirirka.
- 8. Tixgeli iibsashada qalabyada mirirka-hooseeya.** Ka bilow Janaayo 2014, dhammaan tuubooyinka, gelinada iyo alaabaha waxaa laga rabaa in ay lahaadaan wax ka yar mirirka 0.25%. Goortii aad iibsaneysid qalabyo cusub, isticmaalayaasha waa in ay raadiyaan kuwa leh mirirka ugu yar.

Labo jeer sannad walba Xafiiska Biyaha Portland waxay kormeeraan mirirka iyo maarta ee tuubada oo in ka badan 100 guryo. Guryahaan halka tuubada looga yaqaan inay wadato mirir alxan ah oo matasho xaalada dacwada ugu xumeyd ee mirirka biyaha ku jiro. Kormeerida hadeer waxay sababtay ka bilow 14 ee 112 guryo waxay dhaafeen heerka caadiga ah ee mirirka biyaha cabitaanka.

## ILLAALINTA CAAFIMAADKA BULSHADA

Xafiiska Biyaha Portland:

- **Yareysaa** daxalka tuubada mirirka iyada oo la kordhinayo pH ee biyaha. Saxitaanka pH-kaan wuu yareeyay mirirka tuubada biyaha in ka badan kala bar.



Warbixin Muhiim ah ee Ku saabsan Mirirka Guriga

Tuubada iyo Biyahaaga Cabitaanka

Soomaali

- **Ka saaraa** illaha la garanayo ee mirirka ee ka imaanaya nidaamka. Dhammaan xiriirada adeega mirirka ee la garanayo (pigtailed) waxaa laga saaray nidaamka 1998.
- **Badeshah** miitirada balaaran iyo qeybaha mirirka ee u adeego biyaha bulshada halista ku jiro. Wax ka badan toban sanno dhammaan badelada miitarka ma laheyn mirir.

### **ILLAHA LAGU YAREYNAYO GAARISTAADA**

Intaa waxaa dheer yareynta gaarista mirirka ee biyaha cabitaanka, Xafiiska Biyaha Portland waxay taageeraan barnaamijyada si ay u yareeyaan dhammaan illaha gaarista mirirka:

- Aqoon isweedaarsiga ka hortaga sumowga mirirka
- Barnaamijyada yareynayo halisaha ee guryaha u qalma
- Baaritaanka heerka mirirka dhiiga carruurnimada oo BILAASH ah
- Qalabyada baaritaanka mirirka biyaha oo BILAASH ah oo macaamiishooda ah

Wixii warbixin dheeraad ah, naga soo wac **503-823-7525**, ama booqo websaydkeena **[www.portlandoregon.gov/water](http://www.portlandoregon.gov/water)**. Wixii warbixin dheeraad ah ee yareynta gaarista mirirka ee agagaarka gurigaaga/dhismaha iyo saameynada caafimaadka ee mirirka, la xiriir **Qadka mirirka** ee **503-988-4000**, booqo websaydkooda ee **[www.leadline.org](http://www.leadline.org)**, booqo websaydka EPA ee **[www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead)** ama la xiriir bixiyaha daryeelkaaga caafimaad.

Xafiiska Biyaha Portland  
1120 SW Fifth Avenue, Room 600  
Portland, OR 97204

Nick Fish, Guddoomiyaha  
Michael Stuhr, P.E., Agaasimaha  
Xafiiska Biyaha Portland  
Adeega Macmiilka: 503-823-7770  
Xafiiska Biyaha Portland Qadka: 503-823-7525

TTY: 503-823-6868

[www.portlandoregon.gov/water](http://www.portlandoregon.gov/water)

Si loogu caawiyo hubinta helitaan simman oo barnaamijyada Caasimada, adeegyada, iyo howlaha, Caasimada Portland waxay bixineysaa turjumaad, bedel macquul ah oo xeerarka/nidaamyada iyo siinta noocyada kaabayaalka gargaarka/adeegyada/badelka dadka curyaanka ah. Wixii hoy ah, fasiraado iyo turjubaano, cabashooyinka, warbixin dheeraad ah, la xiriir 503-823-7525, isticmaal City TTY 503-823-6868, ama isticmaal Adeega Xiriirka Oregon: 711.