

Warqadda Xaqiiqada

Noofambar 2010

Ruujimo ku jirta Biyaha la Cabo

Waa maxay ruujimo sideese usoo dhex gali kartaa biyaha aan cabbo?

Ruujimo waa bir jilicsan oo loo isticmaalo in laga sameeyo alaab faro badan, ooy tuubooyinka biyuhu ku jiraan. Mid ka mid ah dariiqyada ugu muhiimsan ee ay ruujimadu ku soo gasho biyaha aad cabayso waa marka biyaha tuubadu ay gurigaaga kaga imaanayaan kaydka weyn ee dhulka hoostiisa oo ka samaysan ruujimo. Tuubadaan waxaa "badiyaa loo yaqaanlaynka weyn ee oogada". addaad ku nooshahay guri la dhisay intii ka horaysay bartamihii -1950 aadkii, tuunbooyinkaaga oogadu waxa uu ka samaysnaa karaa ruujimo. Tuunbada oogada ee ruujimada leh laguma isticmaali jirin saraha waaweyn, markaa hadaad ku nooshahay dhismo dabaq dheer ah , tuunbadaadu Waxa jira laba qaybood oo beebkaaga oogada ee biyaha ah – qayb ay leedahay magaaladu iyo beeb ka yimaada hantida guriga oo soo gala gurigaaga, oo ah mas'uuliyadaada. Magaaldu waxa keliya ee ay bedeli kartaa qaybta nidaamka inta ay leedahay.

Ruujimadu ma dhib weyn bay u geysan kartaa caafimaadkayga?

Ruujimadu waxay wax udhimi kartaa maskaxda iyo korriinka nidaamka xididada neerfayaalka, waxyeellada ugu weynina waxay soo gaartaa ilmaha caloosha ku jira, muluqa iyo ilmaha ka yar lix sano jir. Muluqyada lagu quudiyo habitaan laga sameeyey biyo soo maray tuubo oogo ruujimo leh waxay qqadi karaan inta ugu badan ee ruujimada laga qaado biyaha la cabbo illeen taasi waa isha ugu muhiimsan ee cuntadoodee. Haddii cunugga yar ay jirkiisa ku jirto ruujimo faro badanicabo jidhkiisa, waxay ku keeni kartaa gaabis fejiinaantiisa, waxgardkiisa iyo dhibaatooyin dabeecadeed.

Sidee baan ku ogaan karaa haddii tuunbada oogada biyuhu ay leedaha ruujimo.

1. Soo ogow haddii aad ku nooshahay guri la dhisay intii ka horaysay bartamihii 1950 aad kii. Haddii saas tahay, way u badan tahay in ay ruujimo ku lahaato tuunbadaada oogadu. Haddaad gurigaaga adigu iska leedahay, ka hubi waraaqaha iibka. Hadaad kiraysato weydii mulkiilaha.
2. Hadday suurtoagal tahay, eeg tuubbada ku socota mitirka biyahaaga. Hadday midab boorre ah tahay, si fudud u xoqmayso aysana u ekayn dalool markaad furayso, waxaa laga yaabaa in ay ruujimo tahay.

Warqadda Xaqiiqada

Ficilka dadka ku nool guryo la dhisay bartamihii 1950 ka hor.

1. Hadaad uur leedahay, iyo/ama aad haysato ilmo ka yar lix sano jir, ku rakib dhammaadka shaq-shaqaha ama filtarka biyaha. Raadi shaq shaq ay soo xaqiijisay Mu'asassada Faayadhawrka Qaranka ee leh "NSF -53 ee ka murxinta/yaraynta ruujimada" labeenka korkiisa. Akhbaar ku saabsan shaq shaq wanaagsan, wac 1-800-673-8010 ama booqo shabakadda NSF ee www.nsf.org.
Haddii aad ilmaha siiso caanaha foormulada, ku bilaab inaad shaandho mariso biyaha qabow, bayliso, oo dabeedna qaboojiso, Ku isticmaal 30 daqiiqo gudahood. *Ilaa aad ka hesho shaq shaq, tixgeli in aad cabitaan ahaan iyo diyaarinta foormulada ilmaha u isticmaasho biyaha dhalada ku jira.* Waxaad kale oo tix gelin kartaa isticmaalka foormulada diyaar u ah quudinta.
2. Naadnuuji ilmahaaga. Caanaha naasku waa caafimaad oo qaddarka ruujimada caanaha naaska ku jirta ayaa ka yar tan qasbada biyaha.
3. Mar kasta oo aan biyaha qasabada la isticmaalin wax ka badan dhawr saacadood, biyaha sii daa illaa ay qaboobaanayaan, dabeedna ha socdaan ilaa 1 daqiiqo. Tn waxa la yidhaahdaan "dhaqista" tuunbooyinka.
4. Karinta cuntada iyo cabbista isticmaal biyo qabow, kadib xataa markaad nadiifisoo tuunbada. Ruujimadu waxay si sahlan u raacdaa biyaha kulul, markaas biyaha qabow ayaa uga yar wasakhda.
5. Bedel qaybtaada tuunbada oogada. Caafimaadka Dadweynaha Toronto waxay si aad ah u soojeediyeen in la bedelo labada qaybood ee tuunbada oogada ee ruujimada – qaybta Magaaladu leedahay, iyo qaybtaada. Haddii dhinac ahaan tuunbada oogada la bedelo, waxa jira tallaabooyin muhiim ah oo la qaado kahor intaan la isticmaalin biyaha. Si aad wax badan uga ogaato, fadlan booqo www.toronto.ca/health.

Tallooyinka Guud ee Yaraynta U-nuglaanshaha Ruujimada:

1. Haddii gurigaaga ama dabaqaaga la dhisay ka dib *bartamihii 1950 aadkii, laakiin ka hor 1989*, si joogto ah ah u siihii tuunbooyinkaaga. Biyo qabo ku isticmaal karinat iyo cabbista, si aad u yarayso qaddarka yar ee ruujimada ah ee laga yaabo in ay ku jirto biyahaaga ka imaanaya gudaha (xirafad biyo gelinta) ee laga yaabo inay ku jirto sadarka gidaarka dhismaha. Waa midatan uun waxa dhan eed u baahan tahay in aad samayso, xattaa hadaad uur leedahay, naas nuujinayso, haysato ilmo ka yar lix sano jir ama aad cunuggaaga ku quudinayso isku qaska foormulada lagu sameeyey biyo tuubo.
2. Hadaad ku nooshahay guri gaboobay, ha dhoobayn ama malaasin rinjiga waayo waxaa ku jiri kara ruujimo. Rinjiyada loo isticmaalay guryaha la dhisay wixii ka horeeyey 1980 waxaa ku jiri kara ruujimo. Ruujimadaani waxay gurigaaga soo gelin kartaa boor ama habaas ee hubso in aad si joogto ah ugu masaxdo ama tir tirta moob ama calal qalalan.
3. Caruurtu waa inay gacmahoodu mar walba dhaqaan, gaar haan intaysan cuntayn iyo markay seexanayaan si ay ruujimada uga nadiifiyaan gacmahooga.
4. Kabahaaga aad bannaanka ku labisato ha ku xidhan guriga dhexdiisana. Wasakhda ku taalla kabahaaga salkoodu waxay ka koobnaan kartaa ruujimo ama fadaro-wasakheed kale.

Si aad usii ogaato wax badan oo ku saabsan ruujimada rinjiga iyo habaaska, eeg warqadda xaqiiqada ee "Bandhigga Qarsoon" ee Caafimaadka Guud ee Toronto (Toronto Public Health's "Hidden Exposures" fact sheets) ee: www.toronto.ca/health/hphe/children.htm. Si aad usii ogaato wax badan oo ku saabsan qorshaha Magaalada si ay uga saarto ruujimada biyaha la cabbo, booqo shabakadda www.toronto.ca/water.