

# DHALINYARADA IYO XASHIISH

Maaajo 21, 2015

## XASHIISHKA WAXAA ISTICMAALO DHALINYARADA COLORADO



### Afar ka mid ah shan arday ee dugsiga sare ma isticmaalan xashiish.

2013, 19.7 boqolkiiba ardayda dugsiga sare ee Colorado ayaa isticmaalay xashiishKA 30-kii maalmood ee ugu dambeeyay.<sup>1</sup>



### Hubi in aad kala hadasho xili hore iyo badanaaba dhalinyarada halisaha isticmaalka xashiishka.

Dugsiga sare ee dadka weyn ee Colorado oo isticmaalay xashiishka, in kabadan **mid ka mid ah sadex** waxay bilaabeen ka hor da'da 15.<sup>2</sup>

Way u fududahay dhalinyarada in ay dhahaan maya cadaadiska faca hadii aysan u maleynin "in qof walba" uu sameynayo.

## DHALINYARADA WAXAY KU JIRAAN HALISO GAAR AH OO WAXYEELO <sup>2</sup>



**Hormarka maskaxda** ma dhameystirno ilaa da'da 25. Oo fursada ugu wanaagsan ee lagu gaarayo hamiladooda buuxda, dhalinyarada ma aheyn in ay isticmaalaan xashiishka.



Dhalinyarada u isticmaasho xashiishka joojtada waxay u dhawyihiin in ay ku **adkaato waqtiga barashada, dhibaatooyinka xasuusta iyo hoos udhaca xisaabta iyo buundooyinka aqrinta.**



**Xashiishka waa balwad.** Way adagtahay inla joojiyo isticmaalka xashiishka hadii aad ku bilowdo da'da yar.



Dhalinyarada isticmaasho xashiishka – xitaa marmar – waa **waxay u dhawdahay in ay isticmaalaan qamriga, tubaakada ama daroogada kale** mustaqbalka.

# CAWAAQIIBTA DHALINYARADA

**Way u sharciyeesantahay dhalinyarada ka yar da'da 21 in ay iibsadaan, haystaan ama ku isticmaalaan xashiishka tafaariqda ah.**

*Waxaa jiro cawaaqiib halis ah oo dhalinyarada, sida...*



**Jabinta sharciyada qoyska iyo bulshada:** U dajinta sharciyo cad dhalinyarada. La wadaag in walaalaha yar iyo dariska ay u arkaan iyaga sida ku dayasho, marka ma ahan in ay isticmaalaan xashiish.



**Jabinta sharciyada dugsiga ama hawlaha dugsiga ka dib:** Dhalinyarada laga yaabo in ay qataan latalinta daroogada ama laga joojiyo, laga saaro ama lagu soo oogo jabinta sharciga.



**Jabinta sharciga Colorado:** Dhalinyarada waxaa laga yaabaa in ay helaan ku soo oogid yar oo haysashada ah. Tani waxay la mid tahay ganaaxyo, adeega bulshada, waxbarashada xadgudubka maandooriyaha, waayitaanka shatiga gaari kaxeynta iyo eedeynta edeb daro ama dambi.



**Jabinta sharciga federaalka:** Maadaama xashiishka uusan ka sharciyeesneyn gobolada oo dhan, dhalinyarada lagu soo eedeeyay xashiishka ma helayaan deeqda dhaqaale oo ay isaga caawiyaan kuliyada.

## KA HADLAYO TALOYINKA DADKA WEYN: KU CAAWI DHALINYARADA IN AY SI WANAAGSAN U FAHMAAN HALISAHA

**Kaliya qeyb** ardayda dugsiga sare ee Colorado ayaa si joogta ah u fakero iyagoo isticmaalayo in xashiiska uu waxyeelo leeyahay.<sup>1</sup>

**Si taxadar leh u dhageyso iyo wanaagsanow.** Sheekada ka dhig mid furan si markaas dhalinyarada ay kuugu imaadaan su'aalo. Ogaanshaha in ay weydiin karaan su'aalo waxay ka caawisaa dhalinyarada in ay sameeyaan dooq wanaagsan.

➔ **Kala hadalka dhalinyarada riyoooyinkooda waxay ka caawisaa in ay dareemaan in ay wax badan ku xiranyihiin daryeelka qofka weyn.**

**Daacad ahaw.** U sharax sida dhibaato looga fogaado iyo ku sameynta wanaag dugsiga waxay ka caawin kartaa in ay gaaraan hamiladooda.

➔ **Dhalinyarada u maleyso in xashiishka uu halis yahay aad ayay uga fogtahay in ay u isticmaalaan xashiishka si joogto.<sup>3</sup>**

### Tixraacyada

**1** Waaxda Waxbarashada Colorado, Waaxda Caafimaadka Bulshada Colorado iyo Deegaanka, Waaxda Adeegyada Insaanka Colorado- Xafiiska Caafimaadka Dhaqanka. Sahanka Caafimaadka Carruurta Colorado: Dulmarka Xashiishka xogta 2013 HKCS.

**2** Waaxda Caafimaadka Bulshada iyo Deegaanka. Kormeerida Walaacyada Caafimaadka La xiriiro Xashiishka Colorado: 2014. Janaayo 2015.

**3** Waaxda Caafimaadka Mareykanka iyo Adeegyada Insaanka. Ku xadgudubka Maandooriyaha iyo Maamulka Adeegyada Caafimaadka Maskaxda. Sahanka Qaranka ee Isticmaalka Daroogada iyo Caafimaadka, Xogta 2011, Isbedelada ee Isticmaalka Maandooriyaha Qaangaarka iyo Aragtida Halista Isticmaalka Maandooriyaha.



**COLORADO**  
Department of Public  
Health & Environment