Healthy Kids Macluumaadka Biraha

DEPARTMENT OF HEALTH

Biruhu waxay si dabiici ah ugu jiraan deegaanka waxayna soo galaan biyaha, cuntada iyo hawada.

Biraha qaarkood waa nafaqooyin lagama maarmaan ah marka ay yihiin heerar hoose. Waxaa sidoo kale loo isticmaalaa warshadaha iyo beeraha waxaana laga heli karaa qaar ka mid ah alaabta aynu soo iibsano oo ay ku jiraan cuntooyinku. Haddii carruurta ay soo gaaraan heerar sare oo biraha qaarkood ah, waxay kartaa dhaawici kartoo caafimaadkooda. Qaar ka mid ah dhibaatooyinka caafimaad ee suurtagalka ah waxaa ka mid ah cilladaha waxbarashada iyo hab-dhaqanka, falcelinta xasaasiyada/alerjiga, dhaawaca sambabada, wadnaha iyo kelyaha, iyo korodhka khatarta kansarka marka ay qof weyn noqdaan.

> Ka helida biraha kaadida ilmuhu waa caadi oo macnaheeduna maaha in caafimaadkooda ay saamayn doonto. Kiimikooyinka intooda badan, saynisyahannadu waxay weli baranayaan heerarka laga yaabo inayna ammaan ahayn.

Xasuusin muhiim ah oo ku saabsan liidhka: Soo gaarista liidhku waxay carruurta u leedahay waxyeellooyin caafmaad oo badan. Ka baaritaanka kaadidu maaha hab wanaagsan oo lagu baaro soo gaarista liidhka markaa maaha mid ka mid ah biraha lagu daray Healthy Kids Minnesota 2021. **Haddii aad ka welwelsantahay soo gaarista liidhka, kala hadal bixiyaha daryeelka caafmaadka ilmahaaga ama rugta caafmaadka ee maxalliga ah.**

Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah iyo agab, fadlan soo booqo boggeena:

Healthy Kids MN

health.mn.gov/HealthyKidsChemicals

Halkee laga heli karaa Biraha?

Biraha Muhiimada la siinayo ee laga Baaray Kaadida Ilmahaaga

Healthy Kids Minnesota waxay ka baartay laba iyo toban birood kaadida carruurta. Wax badan ayaanu ka ognahay sida loo xaddido soo gaarista saddexda biraha aan baarnay: arsenik, manganese, iyo meerkuri.

Meerkuri

Meerkuriga si dabiici ah ayaa looga helaa biyaha, cuntada, iyo hawada. Ilaha macdan qodista iyo warshaduhu ayaa waxay ku sii daayaan meerkuriga deegaanka.

Bidix: Waxyaabaha la isku caddeeyo ee la ogaaday inay ku jiraan meerkuri.

Sida ay Inta Badan ku Soo Gaaraan:

Alaabada la isku caddeeyo: Alaabadan waxa ku jiri kara heerar sare oo meerkuri ah. Iibinta badeecada ay meerkuridu ku jirto waa sharci darro Minnesota gudaheeda laakiin waxaa laga iibsan karaa internetka iyo suuqyada qowmiyadaha qaarkood. Isticmaalka alaabtan ayaa meerkuriga ku sii daaya hawada gudaha guriga, taas oo soo gaarsiin karta carruurta.

Alaabada Guriga: Meerkuri waxay ahaan jirtay mida ugu badan ee ku jirta badeecadaha qaarkood sida heerkulbeegyada. Meerkuri wali waxay ku badantahay nalalka guluubada fluorescent. Marka alaabtani ay jabto, meerkurigu wuxuu raaci karaa hawada.

Kalluunka: Kalluunka waaweyn, ee laga qabsado deegaanka maxalliga ah sida bass, walleye, iyo northern pike, waxay u badantahay inay ku jirto heerarka ugu sarreeya ee meerkuriga. Qaar ka mid ah kalluunka laga soo iibsado dukaamada oo ay ku jiraan tuna ayey sidoo kale ku jirtaa.

Siyaabaha aan Hoos ugu Dhigi karo soo Gaarista:

Ha soo iibsan ama ha isticmaalin wax jirka lagu caddeeyo. Meerkuriga ku jirta alaabtan lama arki karo ama lama urin karo, inta badana liiska waxay ay alaabtu ka samaysantahay ma dhammaystirna.

Haddii dhalada heerkulbeega meerkuriga ama dhalada nalka fluorescent ay jabto, waa in si habboon loo nadiifiyo iyadoo la raacayo tilmaamaha lagu taliyey. Ha xaaqin ama ha nadiifin faakuumka meerkuriga.

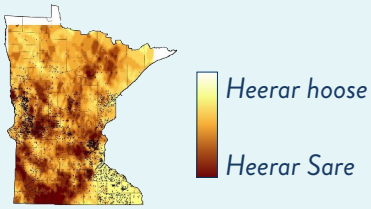
Raac tilmaamaha MDH ee wax cunida badbaadada leh si aad u yarayso soo gaarista meerkuriga ee ka timaada kalluunka.

Fiiro gaar ah: Natiijooyinka Healthy Kids Minnesota ee kaadidu ma sheegayso macluumaad ku saabsan soo gaarista ilmahaaga ee nooca meerkuriga ee laga helo kalluunka.

Manganese

Manganese waxaa si dabiici ah looga helaa biyaha, dhagaxyada, ciidda, cuntada, iyo hawada. Jirkaagu wuxuu u baahanyahay xoogaa manganese ah si uu u caafimaad qabo, laakiin haddii ay aad u badantahay waxyeello ayey u geysan karta. Manganese-ka laga helo cuntadu maaha walaac caafimaad.

Heerarka Manganese ee la Filayo inay ku Jirto Ceelasha Gaarka loo Leeyahay



Sida ay Inta Badan ku Soo Gaaraan:

Biyaha la Cabbo: Qiyaastii 50% ceelasha gaarka loo leeyahay ee Minnesota waxaa lagu qiyaasaa in ay leeyihiin heerka manganese-ka oo ka sarreeya inta badbaadada u leh in ay cabbaan dhallaanku (fiiri khariidada).

Siyaabaha aan Hoos ugu Dhigi karo soo Gaarista:

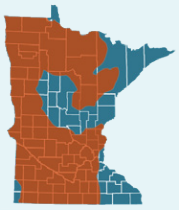
Baar/tijaabi biyaha ceelkaaga gaarka ah. Haddii laga helo heerar sare oo manganese ah tixgeli inaad ku rakibataan qalabka daawaynta biyaha ama isticmaala ilo kale oo biyaha la cabbo ah.

Shaqooyinka iyo Hiwaayadaha: Dadka qaangaarka ah ee wax alxama ama ka shaqeeya warshada birta lagu sameeyo waxa laga yaabaa inay soo gaarto heerar sare oo manganese ah. Waxay ku keeni karaan manganese guriga iyada oo saaran dharka ama meelo kale dushooda.

Raac hab-shaqeedka badbaadada leh iskana ilaali inaad dhaska/boodhka guriga keento. Qubayso oo iska beddel dharka iyo kabaha markaad shaqada ka baxdo.

Arseenik

Arsenik waxaa si dabiici ah looga helaa dhagaxyada iyo ciidda. Qaar ka mid ah arsenik-ga ku jira deegaanka ayaa waxay ka yimaadaan hawlaha aadanaha. Waxay ahayd qayb ka mid ah sunta cayayaanka iyo daawada ilaalinta alwaaxyada.



Heerarka Arsenik ee ku Jirta Biyaha Dhulka Hoostiisa

- *Heerar hoose*
- *Heerar Sare*

Sida ay Inta Badan ku Soo Gaaraan:

Cuntada: Arsenik waxay ku jirtaa cuntooyinka qaarkood, oo ay ka midyihiin:

- Bariiska iyo waxyaabaha bariiska ka samaysan sida caanaha bariiska ah, siiriyaalka, iyo cuntooyinka fudud
- Cabitaanka khudaarta ah gaar ahaan tufaaxa, pear-ka, iyo canabka

Biyaha la Cabbo: Qiyaastii 40% ceelasha Minnesota ee gaarka loo leeyahay waxaa biyaha ku jira arseenik (fiiri khariidada). Ma arki kartid, ma dhadhamin kartid, mana urin kartid arsenik-ga ku jirta biyaha la cabbo.

Dhismeyaasha Alwaax ah: Carruurtu waxay ku soo gaari karaan marka ay ku ciyaaraan dhismayaasha alwaax ah ee bannaanka, sida sagxadaha ama qalabka ciyaarta, haddii aanay ahayn cedar ama redwood.

Siyaabaha aan Hoos ugu Dhigi karo soo Gaarista:

Bariisku waa midda ugu badan ee keenta arsenik ku jirta cuntada. Haddii ilmahaagu cuno bariis ama waxyaabo bariis ka samaysan dhowr jeer maalintii:

- Cuna noocyo iyo naqshado kala duwan oo bariis ah sababtoo ah noocyada bariiska qaarkood waxaa ku jira arsenik badan. Bariiska cad waxaa ku jira arsenik ka hooseeya inta ku jirta bariiska buniga ah.
- Fiiri meesha bariiska lagu beeray. Bariiska Basmati ee cad oo laga keenay California, India, iyo Pakistan iyo bariiska sushi ee laga keenay Maraykanka waxaa laga yaabaa inay ku yartahay arsenik.
- Bariiska ku kari biyo dheeraad ah sida aad u kariso baastada oo kale - isticmaal 6 jeer laab biyo ka badan bariiska kadibna ka miir biyaha.
- Isku day inaad siiso raashin kale halkii bariiska aad siin lahayd sida boorashka, kinoowa/garowga, ama galley.
- Iska yaree cunista noocyada kale ee bariiska.

Ku xaddid cabitaanka tufaaxa, pear-ka, iyo canabka ah ugu badnaan ilaa 4 oz. ama wax ka yar maalintii.

Baar/tijaabi biyaha ceelkaaga gaarka ah. Haddii arsenik laga helo, tixgeli inaad ku rakibataan qalabka daawaynta biyaha ama isticmaala ilo kale oo biyaha la cabbo ah.

Carruurtaadu ha dhaqdaan gacmahooda kadib markay ku ciyaaraan dhismayaal alwaax ah, hana gubin alwaaxan.

Xasuusin: Noocan arsenik-ga (oo loo yaqaan arsenik dabiiciga ah) oo laga helo kalluunka iyo cuntooyinka baddu ma leh welwel caafimaad.

Biraha Kale

Sb Antimoni | Cd Kaadhmiyam | Cr Koroomiyam | Co Koobalt | Mo Moliibidenaam
Ni Birta Macdanta (Nikkel) | Ti Taaliyam | W Tungisten | U Yuraniyaam

Biruhu waxay si dabiici ah ugu jiraan dhagaxa waxayna soo galaan hawada, carrada iyo cuntada. Carruurta waxay ku soo gaaraan howlaha maalinlaha ah sida wax cunista, cabbista, iyo ciyaarta. Howlaha dadka, sida gubashada-shidaalka dabiiciga ah iyo warshadaha, ayaa waxay kordhin karaan qadarka birta ee deegaanka ku jirta. Waa kuwan siyaabaha ay carruurta ku soo gaari karaan iyo siyaabo hoos loogu dhigayo soo gaaristooda.

Siyaabaha aan Hoos ugu Dhigi karo soo Gaarista:

Biraha ku jira Dhaska/boodhka Guriga

Biraha ka yimaada hawada banaanka, carrada, iyo alaabta macmiisha ayaa isugu ururi kara boodhka guriga. Carruurta ayey soo gaartaa boodhka/dhaska gurigu marka ay gurguuranayaan iyo marka ay dhulka ku ciyaaraan ee ay gacmahooda ama shayada afka gashadaan.

- Nadiifi sagxadaha iyo meelaha dushooda ee gurigaaga gaar ahaan meelaha ilmahaagu ku ciyaaro.
- Gacmaha dhaqda wax cunista kahor.

Biraha guriga kuu soo raaca ee oo kaa soo raacaya shaqada

Shaqooyinka iyo hiwaayadaha qaarkood waxay ku lug leeyihiin biraha sida alxanka, laxaamaditaanka, dahaadhka, iyo dib u warshadaynta waxyaabaha elektarooniga ah. Boodhka/dhaska birta ayaa kugu dhegi kara. Carruurta waxaa laga yaabaa inay soo gaaraan boorkan/dhaskani.

- Raac hab-dhaqamada badbaadada markaad shaqaynayso si aad u yarayso soo gaarista.
- Qubayso oo iska beddel dharka iyo kabaha isla markiiba shaqada kadib.

Biraha ku jira qiiqa Sigaarka ama Uumiga Sigaarka sigaarka Elektarooniga ah

Tubaakada ayaa si dabiici ah ugu badan biraha qaarkood sida cadmium. Carruurta ayay ku soo gaartaa iyada oo ah sigaar lagu agcabay. Gariiradaha birta ah ee sigaarka elektaroonigga ah ku dhex jira ayaa waxay uumiga ku dari karaan biraha sida cadmium, chromium, ama nikkel.

- Ku cab sigaarka meel ka baxsan guriga ama baabuurka oo meel ka fog ilmahaaga.
- Si aad u hesho kaalmada joojinta sigaarka, wac 1-800-QUIT-NOW (784-8669) ama booqo www.quitpartnermn.com.

Biraha ku jira biraha la xirto, Boombalaha Yaryar, iyo Walxaha Kale ee Yaryar

Carruurtu waxay badanaa calashadaan ama nuugaan biraha la xirto ama waxyaabaha kale ee birta ah. Waxa kale oo laga yaabaa inay si lama filaan ah u liqaan alaabtan. Cadmium iyo nikkel ayaa welwel gaar ah leh.

- Ku kaydso xiraha la xirto ee aan qaaliga ahayn meel ayna caruurtu gaaraynin.
- Hubi in ilmahaagu aanu calashan ama nuugin walxo yaryar oo bir ah sida siibadaha, furayaasha, ama alaabta ay ku ciyaaraan.

Cuntada ay ku jiraan

Cuntooyinka waxaa laga yaabaa inay ku jiraan heerar sare oo biraha qaarkood ah sida cadmium iyadoo ku salaysan nooca geedka ama meesha laga beero.

Xasuusin: Laba ka mid ah birahan - chromium iyo molybdenum - ayuu jirku uga baahanyahay qadar yar laakiin inta aadka u badan ayaa waxyeello u geysan karta.

- Sii ilmahaaga cuntooyin kala duwan si ay uga caawiyaan inay helaan nafaqooyinka muhiimka ah. Tani waxay sidoo kale ka yareysaa in ay soo gaarto birta isku mid ah ee ka soo baxda cunto hal nooc ah marar badan.

Biraha ku jira Biyaha la Cabo

Daxalka tuubooyinka biyaha ama tuubooyinka guriga ayaa waxay kordhin karaan biraha qaarkood sida chromium ama nikkel ee ku jira biyaha la cabbo. Waxa kale oo jiri kara wasakhow ka yimaadaha agagaarka.

- Haddii aad ka shakisan tahay in tuubooyinkiinu daxalaystay ay ku jiraan tuubooyinka gurigaaga, la tasho farsamayaqaanka tuubooyinka.
- Haddii aad leedihiin ceel gaar ah, ka warqaba talooyinka biyaha dhulka hoostiisa ee ka timaada waaxda caafimaadka ama deegaanka ee aaggiina.

www.health.mn.gov
Si aad macluumaadkan ugu hesho qaab kale, email u soo dir:
health.biomonitoring@state.mn.us

Waaxda Caafimaadka ee Minnesota
Minnesota Department of Health
Biomonitoring Program
625 Robert St N, PO BOX 64975
St. Paul, MN 55155-2538

Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah iyo agab, fadlan soo booqo boggeena:
health.mn.gov/healthykidsmn