Public Health
Seattle & King County

Tilmaamaha Ilaalinta Qorraxda ee Daryeelka Ilmaha iyo Barnaamijyada Waxbarashada Hore

Maxay ilaalinta qorraxda muhiim u tahay?

Qorraxda waxay soo saartaa laba nooc oo ah fallaadhaha ultraviolet (UV) kuwaas oo waxyeello u geysan kara caafimaadka qofka.

- Fallaadhaha UV-A, iyadoon loo eegayn midabka maqaarka qofka, waxay galaan lakabyada qoto dheer ee maqaarka waxayna u horseedi karaan dhibaatooyin waqti dheer ah, sida kansarka maqaarka iyo laalaabyada.
- Fallaadhaha UV-B waa sababta ugu weyn ee dhaawaca degdega ah, sida gubashada maqaarka, sababtoo ah waxay dhaawacaan lakabka sare ee unugyada maqaarka.

Waa maxay nooca kareemka qorraxda ee ay tahay in carruurta loo Isticmaalo?

- Dooro kareemka qorraxda oo leh calaamada "isticmaal ballaaran"; Taasoo oo ka dhigan waxay ka difaaci doontaa fallaadhaha UVB iyo UVA labadaba.
- Akademiyada Maraykanka ee Dhakhaatiirta Carruurta ayaa ku talinaysa in la isticmaalo kareemka qorraxda oo leh SPF ugu yaraan 15 ah. SPFta saraysa waxay bixisaa difaac dheeraad ah oo ka yimaada fallaadhaha UV-B.
- Isticmaal kareemka qorraxda oo leh dhumuc weyn si aad hoos ugu dhigto fursadda ah in kareemka qorraxda lagu xoqiin indhaha.
- **Kareemka qorraxda waa inaan loo marinin dhallaanka ka yar 6 bilood**. Taa beddelkeeda, ka ilaali carruurta ka yar 6 bilood ileyska qorraxda tooska ah. U hel hadhka geedka hoostiisa, dallad, ama saqafka sare ee gaariga ilmaha; ama isticmaal koofiyada qorraxda.
- Eeg bogaan https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Sun-Safety.aspx si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan doorashada kareemka qorraxda oo carrurta u fiicaan.

Waa maxay sharciyada ku saabsan isticmaalka kareemka qorraxda ee barnaamijyada daryeelka carruurta?

- Waalidku waxa laga yaabaa inay ilmahooda u soo iibiyaan kareemka qorraxda ama barnaamijku waxa laga yaabaa inuu bixiyo kareemka qorraxda "oo badan". Dhib ma leh cidda bixisa kareemka qorraxda, **bixiyeyaasha waxbarashada hore waxay marin karaan kareemka qorraxda haddii ay:**

a. Baakadeedii asalka ah ku jirto;
b. Lagu calaamadiyay magaca koowaad iyo kan dambe ee ilmaha;
c. Loo isticmaalay si waafaqsan tilmaamaha ku yaal calaamadda; IYO
d. Waalidka/Masuulka uu bixiyay ogolaansho sanadle ah oo qoran (oo shaqaynaya ilaa 12 bilood) si loo mariyo kareemka qoraxda. (Haddii tilmaamaha waalidku uu khilaafsan yahay calaamada ku qoran kareemka qorraxda waxaa loo baahan doonaa oggolaansha oo dhakhtatka caafimaadka

- Kareemka qorraxda lama aqbali karo, lamana isticmali karo hadii guriga lagu sameeyay
- Kareemka qorraxda, sida dawooyinka oo kale waa inaan caruurtu gaarin, HADDII LA CUNO KAREEMKA QORRAXDA WAA SUN. Haduu jiro walaac ah in tani dhacday, ka WAC **XARUNTA XAKAMAYNTA SUNTA EE SEATTLE 1-800-222-1222.**

Goorma ayay tahay in la marsado kareemka qorraxda?

- Tusmada UV Index waxay cabbirtaa heerarka shucaaca qorraxda meel iyo waqti cayiman. **Si joogto ah u hubi tusmada UV, xataa maalmaha daruuraha leh.** EPA waxay ku talinaysaa in la isticmaalo kareemka qorraxda xittaa markay Qeybta Soo-gaadhista UV (3-5) ay ”dhexdhexaad” tahay. EPA waxay bixisaa macluumaad gaar ah oo UV Index oo ku saleysan Magaalo ama Zib kodeka.
- Kareemka qorraxda xitaa maalmaha daruuraha ah sababtoo ah 80% fallaadhaha waxyeellada leh ee qorraxda waxay dhex mari karaan daruuraha.
- Kareemka qorraxda 30 daqiiqo ka hor inta aanad dibadda u bixin.
- Dib u mari kareemka qorraxda (adigoo isticmaalaya galoof ama gacmo nadiif ah) labadii saacadoodba mar, ama sida ku waafaqsan tilmaamaha ku yaal calaamadda, marka ay carruurtu bannanka joogaan iyo ka dib markay dabbaalanayaan ama ku ciyaarayaan biyo.

Sidee loo mariyaa kareemka qorraxda?

- Soo ururi kareemka qorraxda iyo galoofyada.
- Gacmahaaga dhaq.
- Isticmaal hal galoof oo u gaar ah cunuug kasta, marka kareemka qorraxda la marinayo. Haddii aad go’aansata in aadan isticmaalin galoof, dhaq gacmahaaga ka dib markaad cunuug kasta kareemka qorraxda oo marisid.
- Isticmal kareemka qorraxda oo ku filan si aad u mariso qayb kasta oo ka mid ah jirka ee so gaari doonta qorraxda, gaar ahaan wejiga, sanka, dhegaha, cagaha (haddii aanay xidhin sharabaad), iyo gacmaha. Iska ilaali inaad kareemka qorraxda ku taabato indhaha, sanka ama afka ilmaha.

- Dhaq gacmahaaga markaad kareemka qorraxda cunug ugu dambeeya uu marisay oo kareemka qorraxda meel ka fog carruurta dhig.
- Isticmaalka ku qor diiwaanka kareemka qorraxda haddii taasi tahay nidaamka barnaamijkaaga.

Hoosku wuxuu ka ilaaliyaa qorraxda

- Sharciga WAC 110-300-0145 wuxuu ku waajibiyaa barnaamijyada waxbarashada caruurta in ay lahaadaan **goobo hadheed meelaha bannaanka lagu ciyaaro**, tusaale ahaan: geedaha, dhismayaasha, ama dhismayaasha harka leh sida dallaalimo hareed, dalladaha qoraxda, iyo hadhka cadceedda.
- Hadhku waxa uu yareeyaa gubashada maqaarka iyo kulaylka xad dhaafka ah waxayna ay siisaa meel raaxo leh oo ay carruurtu ku ciyaaraan bannaanka.
- Isticmaalka hadhku waxa ay xaddidaysaa soo-gaadhista qorraxda, gaar ahaan saacadaha qorraxdu u badan tahay 10 subaxnimo ilaa 4 galabnimo marka fallaadhaha UV-ga qorraxdu ay yihiin kuwa ugu xooggan (tusmada UV ayaa caadi ahaan sarreeya inta lagu jiro wakhtigan).

Maxaa kale oo la samayn karaa si carruurta looga badbaadiyo qorraxda?

- Carruurtu ha xidhtaan koofiyad fidsan, shaadh gacmo-dheer, iyo surwaal haddii ay qorraxda joogi doonaan waqti dheer.
- Ka digtoonow sagxadaha humaag-celiska leh; ciid, barafka, shubka iyo biyaha ayaa soo humaag celin karaa ileyska qorraxda ilaa 85% ee waxyeelada qorraxda.
- Wax ka bar carruurta baahida iska ilaalinta qorraxda. Dhaawaca maqaarka ee ka yimaada soo-gaadhista qorraxdu waxay soo ururtaa inta ay nooshahay. Mid ka mid ah gubashada carruurnimada ee daran waxay labanlaabmi kartaa halista qofka inuu ku dhaco kansarka maqaarka.
- Hubi taariikhda dhicitaanka kareemka qorraxda - maaddooyinka qaarkood waxay lumiyaan waxtarkooda waqti ka dib, gaar ahaan marka heerkulku xad dhaaf yahay. Haddii aysan jirin taariikh dhicis, beddel saddex sano ka dib.

Tixraac

American Academy of Pediatrics, *Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards: Guidelines for Early Care and Education Programs*, 4th edition, 2019