

# پاش لافاو: گهر انهوه بو مالهوه له ئاسودهيدا

زانیاری کۆمهڵگا

کاتیکی پاش لافاو دهگهڕێیوه بو مالمهکت وریا به زیانت پینهگات و له نهخۆشی دوور کهڕییهوه.

## بهڕ له چوونهژوورهوه سهڕنج بده به خالهکانی خوارهوه:

- لهوانهیه راکیشانی بۆری یان دابینکهری کارهبا زیانی بهرکهوتبیت. ئهم جۆره مهترسیانه دهبی له لایهن کارهباچییهکی شیاو یان وهستای بهستنی ئاو چارهسهڕ بکڕین.
- لهوانهیه ژێرخانی مالمهکت سست بووبیت. پسیۆزیکي بیناسازی دهبی له ئهمهیهتی بینا دلنیا بێتیهوه.
- ههتاکوو خاوینکردنهوه کۆتایی پینههاتوه، بهرگری بکه له چوونهدهری مندالان و ناژهلانی ناومال.
- مهلهکردن یان باری له ئاوێکدا که لافاو جی ماوه مهترسیداره چونکه ئهگهری خنکان و ههوکردنی برینه سهڕناولهکان ههیه له رینگهی پهیوهندی لهگهڵ ئاوی پیسی لافاو.

## ئهوه مهترسیانه که له شوینی رووداندا ههههشهیه بو تو دهکری کهیسهکانی خوارهوه لهخۆ بگرنیت:

- له کاتی کۆبوونهوهی گاز لهناو بینادا، خۆ بهپاریزه له داگیرساندنی هر چهشنه جگهه یان شهقارته یان ههه چهشنه ناگرتکی سهڕناوله. گهر دهکرتیت، لههجاتی مۆم چراگاز یان چرای خاوهن پاتری بهکاربینه.
- چهکمه قایم و دژناو و دهستهوانه پلاستیکی یان چهڕم لهیهر که ئهگهری ئهوه ههیه ناژملی درنده وهک ناژملی قرتینههه، مار یان جالجاوکه لهناو یان له دورووبهری مالمهکتدا کهوتبته ناو داو. وردهشوشه و زبڵهکان خۆیان کیشهی ترن.
- لهه جۆره کهیسهکاندا مێشولهکان زۆر خیرا زاوزی دهکهن و بیزارت دهکهن. جلوبهڕگی قوڵدار و رهنگی کال و پانتۆل بکه بهرت و مادهی دژی مێشوله له پیستت بده.
- لهوانهیه ناژهلانی ناومال و ناژهلانی تر مردبن که گهر وا بێت دهبی کهلاکهکیان ببنزیت. بهرلهوه لهگهڵ ئاهلدار ی شوینی ژياندا قسه بکه.
- ئهگهری ئهوه ههیه له بینادا پهۆزی نوسووت بهکارهیندرابیت. کاتی ناژتنی پاشماوهی پهۆزی نوسووت ئهوپهری تێبینی بهکاربینه. کاتی نوژنکردنهوهی خاپووره بهر بلاوکهکان دهبی ئیشتی پهیوهست به نوژنکردنهوه و چاککردنهوهی ئهوه کهلوپهله لانه بدریت بهی کرێکارانه که له بارهوه شارهزاییان ههیه.
- لافاو دهنواڤیت بێت به هۆی برشهپنان و بوگهنبیرون که تو دهبی بهر له گهر انهوه بو مالهوه پیداجوونهوهیان بو بکهیت.
- ئهگهری ئهوه ههیه ئاوهرۆی ناو مالمهکت خرابووبیت. ئهوه بهشهی پیس بووه دهبی خاوین بکریتهوه.
- ئهگهر پیسیوونی ئاوی خوارهوه ههیه. ههتاکوو دلنیا نهپییهوه له خاوینی ئاو، مهیخۆوه.
- به هۆی چهڕانی کارهبا خوارهوهکانیش بوگهن بن.

## خاوینکردنهوه

خالهکانی خوارهوه یارمهتیت دهدات بوئهوهی له کاتی خاوینکردنهوه، خۆت و خیزانهکته بهپاریزیت.

## رهچاوکردنی تهندروستی کهسی پیویسته.

ههغدیگ له نهخۆشیه درمییهکان وهک ههوکردنی سیستهمی ههههسکردن و ههپاتیتی جۆری ئی دهکری له رینگهی پهیوهندی لهگهڵ رووبهری پیسدا له لایهن لافاوهه بگوازرینهوه. گهر لافاوی پیسیو به پیسای بهرملاکراو له سیستهمی ئاوهرۆ، پاشماوهی کشتوکال یان پیشهسازی بێت، ئهگهری گواستنهوهی نهخۆشی زیاد دهبیت.

هههگیز بو شوهرنی دهفر و قاچاخ، لێنانی خواردن و سههۆل دروستکردن یان شیر ی وشکی مندالان ئاوی پیس بهکار مههینه. کاربهدهسته ناوچهیهکان لهسهه سهلامهتی بهلووهی ئاو دلنیا تهکهنهوه.

بەردەوام دەستت بە سابوون و ئاوی خاویزین بشۆرە. دەکر ئ ئەم ئاوە لە رینگە کۆلاندن یان خاویزکردنە بە دەست بێنیت.

- هەولێ پاش خاویزکردنە.
  - هەولێ پاش لێبەر سینهوەی کەلوپەلی پێسیوو بە ئاوی لافاوا یان ئاوەرو
  - گەر ئاوی کۆلۆت دەست نەکەوێت، دەکر ئ بە جیلی شۆردن یان مەلحەمی کەوولی دەستت لە میکروۆب پاک بکەوه.
  - گەر برینی سەر ئاوەلەت هەیه تکایه هەولەکەکانی خوار موه جێبەجێ بکە:
  - دەوری برین بەردەوام بە سابوون بشۆرە و بە چەسپی برین داپیۆشە.
  - لە قوناغەکانی دواتری چارەسەر کردندا راولێز بکە لەگەڵ دکتۆرتیک (هەر و مەکوو ئەو کاتە کە پێویستیت بە کۆتاندنی فاکسینی ئەسکەر پووتە.
  - لە کاتی بێینی هەر چەشنە سوورییەک، ئاوسانی یان کێم بێگومان چارەسەری پزیشکی جێبەجێ بکە.
- بۆ بەرگری لە نەخۆشکەوتن:
- رینگە بە منداڵان مەدە لە لافاوا یاری بکەن
  - بەردەوام دەستی منداڵان بشۆرە.
  - گەر بووکەلەمی منداڵەکت بە هزی لافاوا زبانی بەرکەوتوو، تاکوو بەر لە خاویزکردنەوی تەواوی ئەوان، رینگە مەدە بە منداڵان یاریان پێبکەن.

## بەرگریکردن لە پێسیبوون لە رینگە ئاوەوه.

- کار بە دەستانی ناوچە لەسەر سەلامەت بوونی ئاوی بۆری راگەیانندن دەکەن.
- سەرچاوەی ئاوی باران کە لە روو بەری زەوی بەرزترن و پەییەندیان لەگەڵ ئاوی لافاوا نیە، جێی متمانەن.
- گەر گومانەت هەیه کە ئاوی سەرچاوەکت نالووده بووه بە ئاوی مادە کیمیایی، کۆلاندنی ئاوی هیچ کاربەر بێهکی نییه. تەنیا بۆتلی ئاوی کازایی بەکاربێنە.

بە کۆلاندن و یان پاکژکردنەوه لە میکروۆب، دەکر ئ ئاوی بۆ خواردەوه گونجاو بکەیت.

- گەر دەتەوێ ئاوی بکۆلێنێن پله هەر مای ئاوی بگەینێه ناستیک کە بەردەوام قۆلنەقۆلت بکات و بقی هەوا لە بنی کەتری یان تاوەکەوه بۆ سەر موه بێت. دەکر ئ کەتری کارمبایی بەکار بێنیت کە دوگمە کۆژاندنەوی ئۆتۆماتی هەیه. وریا بە بە ئاوی کۆلیو زیان نەگەینێ خۆت.
  - بۆ کۆلاندنی ئاوی، ریزە 3/4 کەجی چا (4 میلی لیتر) کلۆری سپیکردنەوی ناومال زیاد بکە بە سەنتیک ئاوی. بە هیچ شێوەیەک ئاوی گێراوانە بەکار مەهێنە کە مادە پاککەر موه و بۆنخۆشیان تێدایه. بەر لە دەکارکردن، جوان گێراوهی ئاوی و کلۆر بشلەقێنە و بۆ ماوهی 30 خولەک لە لایەک دا بێن.
- زیاتر لە هەمووان، منداڵان و بەسالچووان لەبەر مەترسی لەکێسدانی ئاوی لەشیانن. وریا بە کە ئەوان رۆژانە ریزە مێکی زۆر ئاوی دەخۆنەوه (ئاوی پاکژکراوه لە میکروۆب یان بۆتلی ئاوی کازا) تا ئەو کاتە سەرچاوەی ئاوی بەتەواوتی خاویز دەکریتەوه.
- بۆ دروستکردنی گێراوهی شیریی و شکر کۆرپەکان قوتووی نامادی خواردنی و شکر بەکاربێنە.
- بۆ شۆردنی ئەو بووکەلەنە کە دەشۆردرین، گێراوهیەک نامادە بکە لە 1.5 بپالە کلۆری سپی ناومال لە 10 لیتر ئاوی سارددا (سەتلی ناومال) و بووکەلەکان بۆ ماوهی دوو خولەک بخە ناو ئاوی سەتلی. بووکەلەکان بە ئاوی خاویز بشۆ و لەبەر دەمی خۆردا و شکیان کەوه.

## خاویزکردنەوهی ئاوەرووی کۆبۆوه لە مالد

- دەکر ئ ئاوی لافاواگەری ئەو ئاوەروویانە بێت کە باکتیریا و فایروسان لەگەڵدایه. تا ئەو کاتە خاویزکردنەوهی ناوچە نالوودهکان کۆتایی پێنەهاتوو، بەرگری بکە لە هاتنەژووری منداڵان و ئازەلانی ناومال بۆ ئەم بەشە. شێوازی گونجاو لە کاتی خاویزکردنەوهدا
- دەستەوانە و چەمەمی پلاستیکی و پارێزەری چاوی بەکاربێنە.
  - ئەو تاقمە لە کەلوپەلەکانی ناومال کە ناشۆردرین یان لە میکروۆب پاک ناکرینەوه فری بدە، وەک فەریش و بووکەلەمی کۆتالی منداڵان.
  - هەموو ناوچە نالوودهکان بە ئاوی کۆلیو یان مادە پاککەر موه بشۆرە و پاش لە میکروۆب پاکژی بکەوه.
  - لە کاتی شۆردنی ئەو مادانە کە پەمۆی نەسووتیان هەیه، ئاوەکە زۆر بکە.
  - بەپێی ئەو شێوازه کە باسی لیکرا گێراوهیەک لە پاککەر موهی ناومال نامادە بکە و کەلوپەکی چێشتخانە و رووبەر مکی خاویز بکەوه.
  - بەرلەوه کە رووبەرە رەقەکان بە ئاوی بشۆریت رینگە بدە مادە پاککەر موه بۆ 10 خولەک لەسەر یان بێنیتەوه.
  - بە یارمەتی گێراوهی پاککەر موه، زەوی سەر، گەسک و فلچەکان لە میکروۆب پاکژی بکەوه.
  - پاش خاویزکردنەوه، پیلای و جلوبەر گەکانت بەجیا بشۆرە.
  - دەست و هەر بەش لە ئەندامانی ئالوودهی لەش بە ئاوی سابوون بشۆرە.

## بهرگرکردن له ژهراویوونی خواردن

پاش لافاو: نهمانه فری بده:

- نهو تاومه مادانهی خواردن که کهوتوونهته بهردمی راستهخوی لافاو.
  - همر جوره مادهی خواردن که رنگ، بۆن یان پیکهاتهی ناسایی نییه.
  - خواردنی بۆگمبوو (وهک گۆشتی سوور، مریشک، ماسی و بهرماوی خواردن) که زیاتر له 4 کاترمیر له بهردمی پله گهرمای 5 سیلیزدا بوون.
  - خواردنی قوتوبهمنده که سهریان کراوتهوه و یان زیانی پینگهیشتوو.
  - نهو دهسته که دهفر و قاچاخی پاریزهری خواردن که سهریان به سوورانندن دهکریتهوه و دادمخریت، نهو دهفرانه که سهریان به وهشانپیک دهکریتهوه و دادمخریت. نهو قوتوانه که دهکریتهوه سهریان خر بکریتهوه (قوتوی ساردهمهنی)، نهو قوتوانه که سهریان به بادن دهکریتهوه، نهو قوتوانه که به زهرنیک بهر مهوه سهری دهکریتهوه و نهو خوار دنانه که لهناومالدا قوتوبهمنده کراون.
- له کاتی خاوتنکردنهوهی نهو قوتوانه که بهتواوتهی داخراون یان دهستیان لینهراوه یان ساغن و کهوتوونهته بهردمی لافاو:

- لهیلهکانیان جیا کهوه.
  - قوتوومکان بشوره
  - بۆ ماوهی دوو خولهک بیانخه ناو گیراوهی سپی ناومال
  - به نیشانهدهری دژئاو دوباره لهیلبیان لهسهر بدهوه.
- گهر کارهبا ههیه، نهو خوار دنانه که توزیک بهستووینه و پله گهرمای نهوان خوار 4 سیلیزه دوباره بهر مهوه یان بهفرگر یان بیانکولینهوه. گهر کارهبا پچراوه، خوار دنهکان نهومندهی دهکریتهوه بخه ناو سهلاجه و درگای نهوان داخه. گهر برپاره کارهبا زیاتر له چوار کاترمیر بپیریت، پارچه سههول بخه ناو سهلاجه. کاتی ئیشکردن به سول دهستهوانه لهبهر که.

## بۆ زانیاری زیاتر

- گهر تو یان ههر کام له نهندامانی خیزان ههست به نهخۆشی دهکهریت، بیگومان سهردانی پزیشکی خۆت بکه
- بۆ زانیاری زیاتر له ریگهی ژماره تلهفونی 1300 761 874 پهیومندی بکه به پهکهی تهنروسستی ژینگه له Department of Health and Human Services.
- بۆ بهدهستهینانی زانیاری زیاتر، نامۆزگاری و ههولمهکانی سهلامتی پهیههست به پهمۆی نهسوت سهردانی مآپهری خوار مهوه بکه:

[www.asbestos.vic.gov.au](http://www.asbestos.vic.gov.au)