

## Tilmaamaha Ilaalinta Qorraxda ee Daryeelka ilmaha iyo Barnaamijyada Waxbarashada Hore

### Maxay ilaalinta qorraxdu muhiim u tahay?

Qorraxdu 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 boomaatada gaashaanka qorraxda ee ay tahay in carruurta loo isticmaalo?

- Dooro boomaato ileyska qorraxda looga gaashaanyo 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 boomaato qorraxeed leh SPF ugu yaraan 15 ah. SPFta saraysa waxay bixisaa difaac dheeraad ah oo ka yimaada fallaadhaha UV-B.
- Isticmaal boomaato qorraxeed leh dhumuc weyn si aad hoos ugu dhigto fursadda boomaatadu ay ku xaqdo indhaha.
- **Boomaatada qorraxda waa inaan loo isticmaalin 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.
- Fiiri Hagaha Kooxda Shaqeynta Deegaanka ee boomaatada qorraxda wixii macluumaad dheeraad ah: <https://www.epa.gov/sunscreen/>.

### Goorma ayay tahay in la mariyo boomaatada 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 boomaatada qorraxdu 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 Zip code.
- Marso boomaatada qorraxda xitaa maalmaha daruuraha ah sababtoo ah 80% fallaadhaha waxyeellada leh ee qorraxda waxay dhex mari karaan daruuraha.
- Marso boomaatada qorraxda 30 daqiiqo ka hor inta aanad dibadda u bixin.
- Carruurta ka weyn 6 bilood, u mari boomaatada qorraxda labadii saacadoodba mar markaad dibadda joogo.

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

- Waalidku waxa laga yaabaa inay ilmahooda siiyaan boomaatada cadceedda ama barnaamijku waxa laga yaabaa inuu bixiyo boomaato qorraxeed "badan". Dhib ma leh cidda bixisa boomaatada qorraxda, **bixiyeyaasha waxbarashada hore waxay marin karaan boomaatada 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 boomaatada qorraxda, haddii tilmaamaha waalidku uu khilaafsan yahay calaamada ku qoran boomaatada waxaa loo baahan doonaa ruqsadda bixiyaha caafimaadka.
- Boomaatada qorraxda lama aqbali karo, lamana isticmali karo hadii guriga lagu sameeyay
- Boomaatada qorraxda sida daawada kale waa inaan caruurtu gaarin, haddii la cunona waa sun. Haduu jiro walaac ah in tani dhacday, ka wac **Xarunta xakamaynta Sunta ee SEATTLE 1-800-222-1222**.

#### 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 qorraxda, iyo hadhka cadceedda.
- Hadhku waxa uu yareeyaa gubashada maqaarka iyo kulaylka xad dhaafka ah waxayna ay siisaa meel raaxo leh oo ay caruurta 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 (tasmada UV ayaa caadi ahaan sarreeya inta lagu jiro wakhtigan).

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

- Carruurta ha xidhtaan koofiyad fidsan, shaadh gacmo-dheer, iyo surwaal haddii ay qorraxda joogi doonaan muddo 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 boomaatada qorraxda - maaddooyinka qaarkood waxay lumiyaan waxtarkooda waqti ka dib, gaar ahaan heerkul aad u daran. Haddii aysan jirin taariikh dhicis, beddel saddex sano ka dib