

Waa maxay Dioxin?

Badanaa magacaan waxaa loogu yeraa kemikalo badaan oo sun ah oo isleh. Kuwani waxaa kamid ah polychlorinated dibenzo dioxins (PCDDs), tobanka polychlorinated dibenzo furans (PCDFs) iyo labo iyotobonka polychlorinated biphenyls (PCBs) PCDDs iyo PCDFS kuligood ma aha kemikoyin oo ganacsi ah. Herarka Dioxin oo daganka laga helo waay siyaradeen ilaa iyo todobatameeyadii, waxaayna aay martay xeer dhinaca dolada sare iyo dhaxe iyo nadifin suntaas la nadifinayo. Lakiin ilaa iyo hada waxaa jiro herar oo suntan ah oo wali laga walwalsanyahay.

Maxaaynu ugu walwalsanahay suntan?

Sababtoo ah dioxins waxaay si balaaran ugu faafsantahay degaanka aaynu kunoolnahay iyadoo cadid yar, lakiin jirka ku kori karta. Dadaka badankood cadid ama herar oo dioxins ayaa laga helaa jirka qofwalba. Sidaa awadeed waxaay keeni kartaa natijo in uu qofka qatarta uu kankaro kudhaceeso aay kordheeso, iyo waxaa kaloo keni kartaa qatar cafimaad oo aheen kankaro kaliya, waxaana qatarta cafimaad halis u ah bini-aadanka iyo xoolaha.

Maxaa ka mid ah qatarta xun aay suntan Dioxin keeni karto?

Dioxins waxaa EPA aay ku qexeen in aay tahay sun keeni karta bini-aadanka jirada kankarada, qatarta waay kordhi kartaa hadii cadida suntaa aay kusii korodho qofka jirkiisa. Isbadalada cafimaad oo kalo kudhi kara qofka waxaa kamid ah, in aay dhawicikarta qofka hormone kiissa. Hadii aay cadida suntan dioxins aay kubadato qofka jirkiisa waxaakaloo qofka kudhicikara jiro maqaaka gasho oo ladhaho chloracne.

Halkee laga helaa suntan Dioxin?

Dioxins waxaa badanaa laga helikaraa hawada, ciida, macdanta biyaha hoos ufadhisato iyo rashiinka. Sunta Dioxins badanaa waxaay sooracdaa hawada kadibna waxaay fadhisataa ciida. Badanaa waxaa suntan soo raacdaa oo laga helaa wabiyada, ceelasha, iyo biyo mareemada. Qashinka warshadaha marka lagushubo wabigana cadida suntan waay kubadakartaa.

Cadida badan oo suntan dioxin oo laga helo degaanka waxaa kamid ah:

- Qashin shiidida am qashin gubida aay dagmoyinka sameeyaan.
- Qashin gubida ee qashinka isbitaalada.
- Gubida geedaha duurka.
- Qoryaha guryaha lagu gubaayo.
- Isticmaalka bleach marka warqada lagu sii cadeenayo.
- Gubida qashinka guriga gadaashisa.

Sidee Dioxins ugu dhawaankarnaa ama jirka u tabankartaa?

Badanka dioxin udhawashanka aan u dhawaano waxaan ka helnaa cuntada aaynu cuno; qaasatan cunida hilibka, hilibka doofarka, malayga, canaha, iyo yogadka. Madankeen waxaan rashinkaan kasoo gadanaa tukamada ganacsiga. Sababata aawgeed hilibka iyo caanaha cama imadaan agagaarka aaynu daganahay ee waxaa lagakenaa meelo fogfog, sidaa awadeed dioxins oo jirkeena laga helo noogama imaanin digaanka aaynu daganahay. Sida kaloo dioxins looga helikaro jirka waxaa kamid ah naasujinta caruurta, lakiin dadka cafimaadka ku taqusasay waxaay ogalaadeen ama sheegeen in caruunta faaido ugu jirto in naaska lanuujijo caruurta markii loofiriyo qatarka heerka sara ee dioxins ugu imaankarto.