

PREVENTING Lung Disease

Ka Hortagga Cudurada Sambabada

Prevenir les maladies du poumon

أمراض الرئة من الوقاية

► CALL 2-1-1 TO LEARN MORE

Wac lambarka 2-1-1 si aad wax uga ogaato Cudurka Neefta

Appelez le 2-1-1 pour avoir plus d'information

أتصل ب ٢-١-١ لمعرفة المزيد

► TALK TO YOUR DOCTOR

Lahadal Takhtarkaaga

Parlez à votre Docteur

تحدث مع طبيبك



Be active and exercise regularly

Si joogta ah u jimacso si aad u caaboonato
Soyez actif et faites l'exercice physique régulièrement

كن نشيطاً و مارس الرياضة بانتظام



Eat Healthy

Cunto wanaagsan cun
Mangez sainement

كل طعام صحي



Avoid Smoking and Second-Hand Smoke

Ka fogow sigaar cabista kana fogow meesha lagu
dhuuqayo (Qiiqiisa)

Eviter de fumer et d'enfumer les autres

تجنب التدخين و دخان التبغ غير المباشر



Keep Healthy Teeth

Caafimaadka Ilkahaaga ilaali
Maintenez les dents saines

حافظ على صحة أسنانك

HOW TO PREVENT LUNG DISEASE

Sidee looga hortaga cudurada Sambabada
Comment prevenir les maladies du poumon

كيفية الوقاية من أمراض الرئة

- **Use exhaust fans to avoid cooking smoke or odors**
Isticmaali marwaxadaha naqaska bixiya markaad wax karineysid
Utilisez les ventilateurs d'extraction pour éviter la fumée de cuisson ou les odeurs
أستخدم مروحة المطبخ لتجنب الدخان و روائح الطعام
- **Wear a mask if using paint fumes, aerosols, strong scents, pesticides**
Markaad rinji ama waxyaabaha xashaaraadka lagu buufiyo isticmaaleysa
wejigaaga maro ama Maask ku dabool
Portez un masque si vous utilisez les vapeurs de peinture, les aerosols, les odeurs
fortes, et les pesticides (pour tuer les petites bêtes)
إرتدي قناع في حالة استخدام أبخرة الطلاء، الغبار الجوي، الروائح القوية و المبيدات الحشرية
- **Avoid wood dust, detergents, fumes, gases, pollen, humidity, and pets**
Iska ilaai boorka, iyo waxyaabaha carfisada ee la buufiyo, qiiqa, waxyaabaha
geedaha ka soo daata iyo xayaawanka guriga kugula nool
Eviter les poussières de bois, les détergents, les fumées, le gaz, le pollen,
l'humidité et les animaux domestiques
تجنب غبار الخشب، المنظفات، الغازات، حبوب اللقاح، الرطوبة و الحيوانات الأليفة
- **Wash your hands**
Gacmahaaga si wanaagsan u dhaq
Lavez-vous les mains
أغسل بديك
- **Get a flu vaccine and pneumonia vaccine**
Qaado Talaalka Hergebka iyo kan qufaca
Obtenez le vaccin contre la grippe et le vaccin contre la pneumonie
تلقح ضد الانفلونزا و الالتهاب الرئوي

MAIN: MAINE ACCESS IMMIGRANT NETWORK

237 Oxford Street, Suite 25 A
Portland, Maine 04101

Maine Office: (207) 552-1800

Community Health Workers Help YOU!

Somali • French • Arabic



UNIVERSITY OF
NEW ENGLAND

www.une.edu

Lung disease can affect the whole body especially the lungs and heart
Cudurada sambabada waxay saaameyn karaan jirkaaga oo dhan gaarahan wadnaha iyo xubnaha
hawada (SAMBABADA)

Les maladies du poumon peuvent affecter tout le corps et spécialement les poumons et le cœur

امراض الرئة يمكن أن تؤثر على الجسم كله و خاصة القلب و الرئتين

