

# U Dooro Si Caqli Ah:

Waxa aad U baahan Tahay inaad Ogaato Cuntooyinka Aan Si Fiican Loo Karin

Badbaadadaadu waa mudnaan la wadaago. Xitaa marka cuntada lagu diyaariyo iyadoo si taxadar leh loo raacayo heerarka badbaadada, cunista cuntooyinka cayriinka ah ama aan si fiican loo karin waxay xanbaarsanaan kartaa khataro. Qoraalkani wuxuu ku siinayaa macluumaad kaa caawiya inaad qaadato dookhyo xog ogaal ah.



## Maxaa Ay Muhiim u Tahay

Cunitaanka cayriinka ama iyadoo aan si fiican loo karin hilibka, hilibka shinbiraha, cuntada badda, kalluunka qolofa leh waxay sare u qaadi kartaa khatarta jirrada cuntada ka dhalata.

## Yaa Khatar Wayn Ugu Jira?

Dadka qaar ayaa ay u badan tahay inay xanuuno aad u daran ka qaadaan jirrada cuntada ka dhalata. Dadka khatarta wayn ugu jira inay jirro ka qaadaan waxaa lagu boorinayaa inay doortaan xulashooyinka cuntada si buuxda loo kariyay.



Haweenka Xaamilada ah



Carruurta yaryar (ka yar 5 sano)



Waayeelada (65+ sano)



Dadka habhiska difaacooda jirka uu liito.

## Cuntooyinka Aan Si Fiican Loo Karin ama Cayriinka Ah ee ku Jira Dalabka Cuntada

Waa kuwan tusaalooyinka cuntooyinka aan si fiican loo karin ama cayriinka ah iyo qaar ka mid ah khataraha la xiriira:



### Sushi & Sashimi (Kalluun Cayriin ah)

Waxay xanbaarsanaan karaan bakteeriyo sida *Salmonella* iyo *Vibrio* ama dullino sida *Anisakis*.



### Hilibka Shinbiraha

Hilibka boolo-boolada ama digaaga ee aan si fiican loo karin, sida beerka, wuxuu ka koobnaan karaa bakteeriyo sida *Salmonella* ama *Campylobacter*.



### Hilibka Jiirka ah ama Hanbeegarka

Waxay lahaan karaan bakteeriyo sida *E. coli* ama *Salmonella*.



### Ukumaha

Cuntooyinka aan si fiican loo karin ee leh qaybta jaallaha ah ee ukunta oo dareere ah ama ukunta cayriinta ah waxay xanbaarsanaan karaan bakteeriyada *Salmonella*.



### Kalluunka

Kalluunka cusub oo aan loo karin si fiican waxaa laga yaabaa in aanay ka dilin dhammaan bakteeriyada iyo dullinada (sida dixiriga) taasoo keeni karta jirro.

## Calaamadaha Xanuunada Kadhasha Cuntada

Iska fiiri calaamadahaan iyo calaamadaha kale ee jirrada, ee soo muuqan kara saacado ilaa toddobaadyo kadib cunista cunto wasakhaysan:

- Shuban
- Qandho
- Calool-xanuun
- Matag

Iyadoo xanuunada laga qaado cuntada ay iskood isaga baxaan, qaar ayaa u baahan daryeel caafimaad. Haddii aad yeelato calaamado daran ama daba-dheeraaday, si degdeg ah u raadso daryeel caafimaad.

## Waxaan Diyaar u Nahay inaan Ku Caawino

Waxaan rabnaa in waayahaaga cuntada uu noqdo mid raaxo leh oo badbaado ah. Haddii aad qabto su'aalo ama aad rabto in lagaa caawiyo doorashada xulashooyinka ku wanaagsan baahiyahaaga, fadlan la socodsii shaqaalaha maqaayadda. Caafimaadkaaga iyo badbaadadaada ayaa had iyo jeer noo ah mudnaanta koowaad.