



# Saafi Ka-dhigista Biyaha Guriga

Waxqabadyada hoos lagu sharaxay waxay wax ka taraan kaliya inay bakteeriyada ama fayrasyada ka saaraan biyaha. Haddii aad tuhunsan tahay in biyuhu aanay ammaan ahayn sababta oo ah kiimikooyin, saliido, walxo sun ah, wasakh bulaacad ama wasakheeyaal kale, ha cabin biyaha. Ha cabin biyo leh midab madow, leh ur ama ay ku jiraan walxo adag.

## Sida ammaan leh ee biyo loo kaydiyo

Meesha ugu fiican ee laga helo biyo la cabiyo inta ay jirto xaalad degdeg ah waa waa biyaha aad la kaydisay alaabooyinkaaga degdegga.

- Hal galaan oo biyo ah u kaydi halkii qofkii halkii maalin—oo ah wax ku filan ugu yaraan saddex maalmood.
- Biyaha dukaan laga soo iibsado ee ku jira dhalo lagu soo xidhay warshad ayaa ugu fiican. Fiiri taariikhda dhicista oo beddel kaydka marka loo baahdo.
- Haddii aad dooratid inaad weel aad leedahay ka buuxsatid biyo:
  - Biyaha ka dhaami kayd ammaan ah.
  - Biyaha ku kaydi weel caag ah oo si fiican loo dhaqay sida dhalooyinka cabitaanada fudud. Waxa kale oo aad soo iibsan kartaa baaldiyo ama haamo caag ah oo ah kuwa cuntada.
  - Laba dhibcod oo ah biliijka guriga ku dar halkii galaan si tayada biyuhu u fiicnaato inta ay kaydka ku jiraan.
  - Si adag u xidh weelka biyaha, ku qor taariikhda oo ku hay goob qabow oo madow.
  - Beddel biyaha lixdii bilood kasta.
  - Marna ha isticmaalin weel ay ku jiri jirteen walxo sun ah sida suntan cayayaanka, kiimikooyin ama saliido.

## Sifeynta ah Karkarin

Haddii biyaha tuubadu aanay ammaan ahayn, karkarinta ayaa ah habka ugu fiican si loo dilo jeermiga keena cudur. Haddii biyaha tuubada aan la heli karin kuwan soo socda ayaa laga soo qaadi karaa illo biyo oo suurtoagal ah. Biyaha laga qaato illahan waa in la karkariyo ka hor cabitaanka:

- Biyo roob
- Harooyin
- Wabiyo iyo illiilado
- Illo dabiici ah
- Waro

**Taxadir:** Wasakheeyaal kiimiko ah oo badan ayaan karkarintu saari karin.

Biyaha aan saafi ahayn ama wax ku jiraan waa in la shaandheeyo ka hor inta aan la karkarin. Shaandhee biyaha aan saafi ahayn adiga oo isticmaalaya shaandhooyinka (filter) kafeega, shukuwaan/tuwaal waraaq ah, marada jiiska ama faramaajada ama kuus cudbi ah oo ku jira masaf.

- Biyaha gaadhsii karkarin isrog leh mudo ah hal daqiiqo oo buuxda.
- Biyuhu ha qaboobaan ka hor cabitaanka.
- Laba dhibcod oo ah biliijka guriga ku dar halkii galaan si tayada biyuhu u fiicnaato inta ay kaydka ku jiraan.

## Biyaha oo la sifeeyo iyada oo lagu daro hoore ah biliij

Karkarinta ayaa ah habka loogu jecelahay ee lagu nadiifiyo biyaha laga keeno harooyin, wabiyo, waro, iyo illaha biyo ee sagxadda ee kale. Haddii biyo sagxad ama biyo tuubo oo aan ammaan ahayn ay yihiin isha biyo ee kaliya ee la heli karo marka uu jiro degdeg oo aanay karkarintu suurtoagal ahayn, xalka ugu fiican ee kuxiga waa iyada oo biyaha lagu nadiifiyo biliij koloorayn.

- Biyaha nadiifi adiga oo ku daraya hoore biliij ah oo ah ka guriga sida Clorox® ama Purex®.
- Biliijta guriga caadi ahaan waxa ku jira koloorayn u dhexeysaa boqolkiiba 5.25 ilaa boqolkii 8.25. Akhri qoraalka ku dul qoran.
- Iska ilaali isticmaalka biliij uu ku jiro cadar/barafuun, rinji ama waxlo kale oo lagu daray. U hubso inaad akhrisid qoraalka ku dul qoran.
- Biyaha aan saafi ahayn ama wax ku dhex jiraan waa in la shaandheeyo ka hor inta aan lagu darin biliijta.
- Ku shub weel nadiif ah. Ku dar qadar biliij ah adiga oo raacaya shaxda hoose.
- Si fiican u walaaq oo daa ugu yaraan 60 daqiiqadood ka hor cabista.



PO Box 47890  
Olympia, WA 98504-7890

Bogga Internetka:  
[www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

360-236-4027  
(800) 525-0127

DOH Pub 821-031  
Somali

<b>Biyaha oo lagu nadiifiyo hoore biliij guri oo uu ku jiro koloorayn ah boqolkiiba 5.25 – 8.25</b>	
Mugga Biyo ee la Nadiifinayo	Hooraha Biliij ee Lagu Darayo
1 rubuc galaan/1 litir	5 dhibcood
½ galaan/2 rubuc galaan/2 litir	10 dhibcood
1 galaan	¼ qaado shaah
5 galaan	1 qaado shaah
10 galaan	2 qaado shaah

**Taxadir:** Biliijtu ma dilli doonto qaar ka mid ah noolaha cudur keena ee caadi ahaan laga helo biyaha sagxadda dhulka. Biliijtu ma saari doonto wasakheeyayaasha kiimiko ah.