



Sida Loo Helo Biyo Beddelaad ah Marka Kedis Jiro

Marka Kedis Jiro, waxa laga yaabaa in biyaha ka imanaya nidaamkaaga ama hay'addaada biyaha aan la heli karin ama aanay ammaan ahayn in la cabo. Talooyinkani waxay kaa gargaari doonaan inaad heshid oo si ammaan ah u isticmaashid illo beddelaad ah oo ah biyo la cabo.

Waa maxay illo biyo oo beddelaad ah oo laga helo gudaha gurigaaga?

- Waxa biyo laga gororin karaa barta gororinta ee haanta biyaha kululaysa ama biyo kululeeyaha. U hubso in korontada iyo/ama gaastu dansan tahay ka hor inta aanad furin barta gororinta. Biyaha ku gorori weel nadiif ah.
 - Marna ha isticmaalin weel hore loogu isticmaalay ama lagu shubay sunta xasharaadka ama dullinka, saliido, walxaha wax milla, im. Haddii aad isticmaashid tuubo ama dhuun caag ah ama haddii aan weelkaaga la nadiifin karin, kari biyaha aad ka soo ururisid biyo kululeeyaha ugu yaraan 1 daqiiqad, ama ku dar 10 dhibcood oo ah biliijka guriga halkii gallaan oo iska daa 30 daqiiqadood ka hor isticmaalka.
- Biyo ayaa laga gororin karaa tuubooyinka ama dhuumaha ku jira gudaha gurigaaga. Marka hore, gurigaaga ka xidh biyaha. Marka ku xigta, fur tuubo sida waji-dhaq ku yaala dabaqa sare ee gurigaaga. Ka dibna fur tuubo ku taala meesha ugu hooseysa gurigaaga. Fur tuubada oo biyaha aad u baahan tahay ku gorori weel nadiif ah.
- Biyaha lagu shubay weelka sameeya barafka ee ku jira barafeeyaha waa la isticmaali karaa.

Waa maxay illo biyo oo beddelaad ah oo laga helo dibadda gurigaaga?

Ka hor inta aanad cabin biyaha ka imanaya illahan soo socda, ku shaandhee shaandho biyo cabitaan oo loogu talagalay miyiga ama baadiyaha, shaandho kafee, maro jiis/faramaajo ama kuus suuf ah oo la galiyo masaf, si aad uga saartid walxaha yaryar ee ku jira intii suurtoagal ah. Ka dibna karkari biyaha ilaa kar is rogaya ugu yaraan hal daqiiqad oo buuxda. Karkarinta ayaa ugu fiican, laakiin haddii aanay suurtoagal ahayn, ku dar 20 dhibcood oo ah biliijka guriga halkii gallaan ee ah biyo la shaandheeyay oo iska daa ama ha isticmaalin ugu yaraan 60 daqiiqadood.

- Biyo roob
- Wabiyada iyo illiiladaha
- Gallal biyo, haraha iyo illaha dabiiciga ah
- TAXADIR: Karkarintu ma saari doonto wasakhda kiimiko ah.

Waa maxay illaha biyo ee ay tahay in la iska dhafo?

- Iska dhaaf biyaha ay ku jiraan walxo adag, biyaha leh ur, ama biyaha leh midab madow.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-
7890

Bar Internet:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127

DOH Pub 821-048
SOM