

# Diyaar Noqo

## Timaan-bixinta Degdegga Guriga



Samee qorshe

Kaydi alaabooyinka degdegga

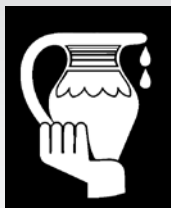
Garo waxa la sameeyo marka korontadu go'an tahay



U hubso in biyahaagu ammaan yihiin oo la cabi karo

Ka hortag fidista jeermiga

Wax ka baro dhulgariirka, fatahaadaha iyo dheeraad



## **Badbaadi Caafimaadkaaga Inta Lagu Jiro Degdeg**

Aafooyinka sida dhulgariirka, fatahaada ama dhulqaraxyada ayaa sababi kari burbur badan iyo dhaawac shakhsi. Dhacdooyinkaasi waxa kale oo ay waxyeeyn karaan nidaamyada korontada iyo biyaha, taasoo keenaysa in aynu weyno koronto ama biyo tuubo saacado ama maalmo badan.

Marka la waayo koronto ama tamar, waxyaabaha aanaynu ka walwalin sida kulaylinta guryaheena ama cunto karinta ayaa dhib noqda, marmarka qaarna noqda khatar. Dad badan ayaa sannad kasta u dhinta sumeynta kaarboon moono-oksaydh marka ay isku dayaan inay guryahooda ku diirriyaan ama wax ku karsadaan qalabka hilibka lagu dubo ee dhuxusha ku shaqeeya ama qalab kale oo ku shaqeeya naqaska ama gaasta la shito.

Kedisyada kale, sida hargab saf ah ama cuduro kale oo dilaaca, ayaa sidoo kale dadka halis galiya oo cidhiidhi galiya adeegyada.

Haddii aad hore u sameysatid qorshe waxay taasi kaa gargaari kartaa inaad ka gudubtid wixii ah degdeg, sida aafuoyinka dabiiciga ah ilaa cuduro dilaaca. Taluoyinka ku jira tilmaan-bixintan waxay adiga iyo qoyskaaga ka gargaari doonaan inaad diyaar noqotid.



DOH 821-076 June 2013\_Somali

Dadka qaba naafo waxa loo heli karaa dokumentigan oo ah qaabab kale haddii ay codsadaan. Si aad u codsatid, fadlan soo wac 1-800-525-0127 (TTY/TDD 711).

Tilmaan-bixintan waxa diyaarisay Wasaaradda Caafimaadka ee Gobolka Washington iyada oo maalgalin laga helay Xarumaha Xakameynta iyo Ka-hortagga Cudurada ee Heer Qaran. Qaybo ka mid ah tilmaan-bixintan waxa wada-jir ahaan soo diyaariyay Wasaaradda Ciidanka ee Washington – Qaybta Maamulista Degdegga.

# Samee Qorshe



U hubso in dhamaan xubnaha qoysku isla ogolaadaan qorshe degdeg, oo uu ku jiro meesha lagu kulmayo iyo cidda lala xidhiidhayo inta uu jiro degdeg. Sii-hayeyaasha ilmaha sii warka degdegga.

## Waxyaabaha aad hadda sameyn kartid

- Qoyskaagu u dooro meel lagu kulmo ka dib aafo.
- Isku daba-rid kayd degdeg oo ah guriga iyo goobta shaqo. Haddii dugsiga ilmahaaga ama goobta sii-haynta ilmuhu hayso kaydka degdegga ee shakhsiga, hal mid u samee ilmahaaga si halkaas loogu hayo.
- Baro sida loola xidhiidho ee carruurtaada looga soo qaato dugsiga ama goobta sii-haynta ilmaha ka dib aafo. Ogeysii dugsiga haddii qof kale loo ogol yahay inuu soo doono caruurta. Kaadhadhka sii-daynta degdegga ee ilmahaaga ka dhig kuwo jardiidsan.
- Garo meesha ay ku yaalaan rugta dab-damiska iyo boliiska ee ugu dhow.
- Baro calaamadaha digniinta ee beeshaada, sida ay sanqadhoodu tahay iyo waxa la rabo inaad sameysid marka aad maqashid.
- Baro gargaarka koowaad iyo dib-u-dhaqaajinta sambabada iyo wadnaha (CPR). Hayso qalabka gargaarka koowaad, buugga gargaarka koowaad iyo dawooyin dheeraad ah oo loogu talagalay xubnaha qoyska.
- Baro sida loo xidho biyaha, gaasta iyo korontada. Garo meesha laga helo barta iyo fureyaasha xidhitaanka.
- Hayso xoogaa ah lacag kaash ah. Haddii koronto go'do, mishiinada lacagtu (ATM) ma shaqeeyaan.
- Haddii xubno ka tirsan qoyskaaga aanay ku hadlin Ingiriisiga, diyaari kaadhadh degdeg oo Ingiriisi ku qoran oo uu ku yaalo magacyadooda, adreesyada iyo war ku saabsan dawooyinka ama xasaasiyadaha/alerjiyada. U hubso inay heli karaan kaadhadhkooda.
- Qabo tababar dhulgariir iyo dab lix bilood kasta.
- Koobiyo ka samee diiwaanadaada ama waraaqaahaaga muhiimka ah oo ku kaydi sanduuq amaan ah oo yaala magaalo ama gobol kale. Si ammaan leh u kaydi asalkooda. Sawirada ama fiidiyowyada gurigaaga iyo alaabtaada qaaliga ah ku kaydi sanduuqaaga ammaanka.
- U hubso in dadka jooga gurigaaga ay yaqaanaan dhammaan siyaabaha suurtoogalka ah ee guriga looga bixi karo. Dhammaan iridaha bixista ka ilaali wixii xanibaya bixista.

## Inta lagu jiro degdeg ama aafo

- Raadyahaaga ama telefishanka ka dhegeyso warka dawladda iyo fariimaha.
- Haddii la amro in la baxo, raac fariimaha dawladda ama madaxda ee ku saabsan sida loo tago meel ammaan ah ama gabood degdeg. Qaado alaabtaada degdegga.
- U isticmaal telefonka kaliya wicitaanada degdegga.

---

## Dooro Cid Lala Xidhiidho oo Meel Kale Degan



Dooro qof ka baxsan aagga dhow oo ay xubnaha qoysku la xidhiidhi karaan haddii aad kala luntaan. Waa in qofku ku nool yahay meel sii fog si aanu u noqon qof isagana degdeggu saameyay.

---

### Ka hor inta aan aafadu dhicin

- Dhamaan xubnaha qoyska u samee kaadhadh uu ku qoran magacaga iyo telefonka qofka lala xidhiidhayo waana inay ku qaataan boorsooyinka lacagta, ama boorsooyin kale oo ay sitaan.
- Hayso telefon aan rabin inuu ku jiro koronto si uu u shaqeeyo. Teleefonada aan xadhiga lahayn ee guriga waxay isticmaalaan koronto—haddii korontadu maqan tahay, ma shaqeynayaan!
- Beelo badan ayaa leh nidaamyo dira digniin qoraal ah oo degdeg ah ama iimayl si laguugu sheego cimilo xun, jid xidhmay ama arrimo degdeg ah oo ka jira degmada. Is qor adiga oo booqanaya Xafiiska Maamulista Degdegga ee degmadaada.

### La xidhiidh gacalkaaga ka dib aafooyin

- Waa in dhammaan xubnaha qoysku wacaan qofka xidhiidhinta ee ka baxsan aagga. Qofka xidhiidhintu waxa uu war ka ururin doonaa xubin kasta oo ah qoyska, meesha ay joogaan, iyo sida lola xidhiidhi karo.
- Waxa laga yaabaa inay dhib noqoto sidii loo sameyn lahaa wicitaano degmada ah sababta oo ah dad badan ayaa laga yaabaa inay isticmaalayaan teleefonada isku wakhti. Hase yeeshee, waa inaad awoodid inaad sameysid wicitaano ah meelo fogfog.
- Waxa laga yaabaa inaad awoodid inaad fariimo qoraal ah u dirtid gacalkaaga. Fariimaha ka dhig kuwo gaagaaban.
- Waa inaad awoodid inaad isticmaashid telefonka lacagta lagu rido ee dibadda haddii teleefonkaaga guriga uu shaqeyn waayo. Teleefonada jidka ama dibadda ku yaal waxay leeyihiin mudnaan in shaqeyntooda dhakhso loo soo celiyo. Kaadhka uu kuugu qoran yahay qofka xidhiidhinta ee aagga ka baxsan ku dhejiso lacag bir ah oo aad kula hadashid.

---

# Kaydi Cuntada, Biyaha iyo Alaabooyinka Degdegga



Diyaar u noqo inaad naftaada iyo dadkagurigaaga jooga daryeeshid mudo ah ugu yaraan saddex maalmood. Waxa laga yaabaa inaad u baahan tahay inaad isu diyaarisid todobaad ama ka badan marka ay jiraan dhacdooyinka sida hargab saf ah.

---

## Alaabooyinkan soo socda ku hayso guriga

- Biyo la cabo (hal galaan halkii qof halkii maalin)
- Cunto qallalan ama qasaceysan oo loogu talogalo qof kasta
- Qasac fure
- Alaabooyinka gargaarka degdegga iyo buugga gargaarka degdegga
- Koobiyada dukumentiyada muhiimka ah sida cadeymaha dhalashada, liisamada iyo cadeymaha caymiska (insurance)
- Alaabooyinka “baahiyaha gaarka ah” ee xubnaha qoyska sida caanaha qasaca ee ilmaha, muraayadaha indhaha iyo dawooyinka
- Bedlad dhar ah
- Boorsada seexashada ama buste
- Raadyo ama telefiskan ku shaqeyta baytari
- Toosh/karbuuno iyo baytariyo dheeraad ah
- Siidhi/firimbi
- Kabriid/araq biyuhu aanay galaynin
- Alaabta ciyaarta ee caruurta, buugaag, halxidhaayeyaal iyo ciyaaro
- Fureyaal guri iyo fureyaal baabuur oo dheeraad ah
- Liiska magacyada iyo lambarada teleefon ee dadka lala xidhiidhayo
- Cunto, biyo iyo kaydka xayawaanka guriga

## Alaabooyin kale oo faa’iido leh inta uu jiro degdeg

### Alaabta cuntada

- Shoolada dubista (barbecue) iyo miyiga (marna kuwaas ha ku isticmaalin gudaha guriga!)
- Shidaalka karinta, sida dhuxul ama shidaalka shoolada miyiga
- Middiyo, fargeetooyin, qaadooyin caag ah
- Saxamo iyo koobab waraaq ah
- Masaro/safaleetiyo waraaq ah
- Duubka aluminiyamka ee shaqada culus

*sii socda*



limayl: [prepare@doh.wa.gov](mailto:prepare@doh.wa.gov)  
webka: [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

## **Kaydka sixada**

- Bacaha qashinka oo waaweyn oo loo isticmaalo qashinka iyo dhawrista biyaha
- Haamo qashin oo waaweyn
- Saabuunta qubeyska iyo saabuunta dhar-dhiqista ee hooraha ah
- Shaambo
- Dawada/cajiinta ilkaha iyo burushyo ilko
- Alaabta isticmaalka haweenka iyo ilmaha yaryar
- Waraaqaha musqusha
- Biliijka guriga oo aan waxba lagu darin, iyo dhibciyaha isha (si loo nadiifiyo biyaha)
- Wargeysyo ama joornaalo—si loogu duubo qashinka iyo wixii la tuurayo

## **Raaxo**

- Kabo adag
- Gacmo-galisyo lagu nadiifiyo qashinka
- Teendho

## **Qalab**

- Gudun, majarafad/badiil iyo iskoobe/xaaqin
- Baanadda/furaha lagu xidho gaasta
- Kashawiito/iskuruu-darayfar, kalbad/qabato iyo dubbe
- Duub xadhig oo qariidiisu tahay nus inji
- Dhejis/sharooto caag ah iyo maro
- Middi ama mandiilo/sakiin
- Tuubada waraabinta beerta oo lagu soo nuugo biyo oo lagula dagaalamo dabka

# Go'ista Korontada



Aafooyin badan ayaa waxa ku jira korontada oo go'da taasoo dhib ka dhigaysa in la kulayliyo guryaha, oo cuntada si ammaan ah loo kaydiyo ama loo kariyo, iyo in isgaadhsiin la sameeyo. Halkan waxa ku yaala waxyaabo muhiim ah oo la rabo inaad ogaatid marka korontadu go'do.

## Ka hor go'ista korontada

- Qalabka nolosha taageera iyo qalabka caafimaadka ka duiwaangali shirkaddaada korontada.
- Kaydkaaga isu-diyaarinta aafada ku dar ullaha iftiinka, tooshash/karbuunooyin iyo raadyo ku shaqeeya baytari oo wata baytariyo dheeraad ah.
- Hayso teleefon xadhig leh—teleefonada aan xadhig lahayn ma shaqeyn doonaan marka korontadu go'do.
- Haddii aad leedahay fure albaab garaash/geerash oo koronto ku shaqeeya, baro sida loo furo marka aan koronto jirin.

## Inta lagu jiro go'ista korontada

- Dami nalalka iyo qalabka ku shaqeeya korontada marka laga reebo qaboojiyaha iyo barafeeyaha (freezer). Xiitaa haddii mugdi jiro, nalalka iyo qalabka gee barta daminta.
- Kombiyuutarada iyo qalabka kale ee dareen u leh korontada ka saar korontada si looga badbaadiyo kor-u-kaca korontada marka korontada la soo daayo.
- Hal nal ha daarnaado si aad u ogaato marka korontada la soo celiyo. Sug ugu yaraan 15 daqiiqadood ka dib marka la soo celiyo korontada ka hor inta aanad daarin qalab kale.
- Biyaha madxi ama tashiil, gaar ahaan haddii aad isticmaashid ceel.
- Shumacyadu (candles) waxay sababi karaan dab. Tooshash/karbuunooyin ku shaqeeya baytariyo ama ullaha iftiima (glow sticks) u isticmaal iftiin ahaan.
- Ka fogow ama ha u dhawaan xadhkaha/fiilooyinka korontada ee soo daadatay iyo dhirta soo dhacaysa ee leh laamo jajabsan.
- KALIYA dibadda ku isticmaal koronto-dhaliye (generator) oo ka foguee daaqadaha furan iyo meelaha hawadu ka soo gasho.
- MARNA wax ha ku karin ama ku kulaylin shooladda dhuxusha ama shoolad gaas ku shaqeysa oo dubista ah (gas grill) oo taal gudaha guriga.

---

# Iska Jir Sumowga Kaarboon Moono-oksaydh Marka Aad Wax Karinaysid ama Kulaylinaysid



Boqollaal dad ah ayaa sannad kasta u dhinta shil ka yimaada sumowga kaarboon moono-oksaydh oo uu sababay qalab aan si haboon loo isticmaalin ama aan si fiican u shaqeynaynin. Baro sida loo badbaadiyo naftaada iyo qoyskaaga.

---

**MARNA koronto-dhaliye ha ku isticmaalin gudaha guriga, gudaha geerash/garaash ama goobta baabuurka lagu xereeyo.**

**MARNA gudaha guriga wax ha ku karin ama ha kululayn guriga adiga oo isticmaala shoolada dubista (grill) oo dhuxul ama gaas ku shaqeysa.**

## Waa maxay kaarboon moono-oksaydh?

- Kaarboon moono-oksaydh waa neef sun ah oo aan la arki karin ama la urin karin oo qofka ku dili karta dhawr daqiiqadood.
- Kaarboon moono-oksaydh waxay sameysantaa marka shidaal sida gaas, saliid, kiroosiin, loox/qori ama dhuxul la shido.
- Kaarboon moono-oksaydh dhakhso ayay u biiri kartaa ama u badan kartaa taasoo keenaysa in qofka ay ka xoog weynaato ama muqiiniso ka hor inta aanuu helin gargaar.

**Haddii la neefsado, kaarboon moono-oksaydh** waxay sababi kartaa laab xanuun, wadne qabasho ay u keento dadka qaba cudur wadne, ama dhaawac maskaxda ah oo joogto ah.

## Astaamaha sumowga kaarboon moono-oksaydh

Madax-xanuun	Tabar-dari	Dawakh
Wareer	Daal	Lallabo

## Ka hortag sumowga kaarboon moono-oksaydh

- Marna dhuxul ha ku shidan gudaha guryaha, teendhooyinka, bas ama faan, baabuurta, geerashyada/garaashyada ama guryaha guura.
- Dhuxul ha ku shidin goobta dabka ee gurigaaga.
- Marna qalabka ku shaqeeya shidaal sida baatroot/baansiin (gasoline) ha ku isticmaalin gudaha guriga.
- Marna foorno ku shaqeysa neefta la shito ama gaas ha u isticmaalin inaad ku kulaylisid gurigaaga, xiitaa wakhti yar.
- Marna baabuurka oo shidan oo ha u dayn gudaha garaashka/geerashka, xiitaa haddii albaabku furan yahay.



limayl: [prepare@doh.wa.gov](mailto:prepare@doh.wa.gov)  
webka: [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)



- Marna ha seexan qol adiga oo isticmaalaya kulayliye ku shaqeeya neef/gaas ama kiroosiin oo aan lahayn tuubo ka saarta naqaska.
- U hubso in naqas-saarka ama qiiq-saarka (chimney) gurigu uu si fiican u shaqeynayo oo aanuu xanibnayn.
- Waxa laga yaabaa in qalabka digniinta kaarboon moono-oksaydh uu kaa gargaaro inaad naftaada badbaadisid, laakiin ma aha inuu beddel u noqdo talaabooyinka ka-hortagga ee kale.

## **Haddii aad tuhunsan tahay in qof uu ku sumoobay kaarboon moono-oksaydh**

- Isla markiiba qofka gee hawo cusub.
- Qofka u qaad qolka gargaarka degdegga oo u sheeg shaqaalaha qolka gargaarka degdegga inaad keentay qof ay suurtoagal tahay inuu wax ku noqday sumowga kaarboon moono-oksaydh.

## **Si ammaan ah u isticmaal koronto-dhaliyahaaga**

- Marna koronto-dhaliye ha ku isticmaalin gurigaaga, garaashka, goobta baabuurka la dhigo ama goob kasta oo xidhan ama qayb ahaan xidhan. Daaqadaha iyo albaabada oo aad furtid ama marawaxado aad isticmaashid ma joojin karto in gudaha guriga ay ku sii badato kaarboon moono-oksaydh.
- Koronto-dhaliyahaaga ka fogee daaqadaha, albaabada iyo meelaha hawadu ka soo gasho gurigaaga.
- Raac fariimaha la socday koronto-dhaliyaha.
- Haddii aad dareentid inaad jiratay, dawakhday ama tabar-daraatay adiga oo isticmaalayay koronto-dhaliye, isla markiiba u bax hawo cusub!
- Gudaha gurigaaga ku rakib qalabka digniinta kaarboon moono-oksaydh oo baytari ku shaqeeya.
- Marna koronto-dhaliyaha ha galin god koronto oo ah derbiga guriga—waa khatar. Qalabka aad isticmaalaysid gali koronto-dhaliyaha adiga oo isticmaalaya xadhig dheereyn oo dibadda loogu talagalay.



---

## Cuntada ka Dhig Ammaan Marka Korontadu Go'an Tahay



Marka korontadu go'an tahay, qaboojihaaga, shoolada ama maykrowayfku ma shaqeyn doonaan. Marka cuntada aan la qaboojin ama aan si buuxda loo karin, bakteeriya ayaa ku kori karta oo cudur kugu ridi karta. Ka taxadir cuntada sida hilib, caano, ukun ama cuntada badda. Cuntooyinkaas ka dhig qabow oo kari si aad uga hortagtid cudurada cuntada laga qaado.

---

### Marka ugu horeysa isticmaal cuntooyinka dhakhso u xumaanaya

Isticmaal hilibka, caanaha, ukunta, kaluunka ama cuntada badda ka hor inta aanad isticmaalin cuntooyinka aan u baahnayn qaboojin ama karin.

### Cuntada ka dhig qabow

Haddii la filayo in korontadu maqnaato wax ka badan hal maalin, waxa ugu muhiimsan in hilibka, cuntada badda iyo caanaha laga dhigo qabow.

- Ha xidhnaadaan albaabada qaboojiyaha iyo barafeeyaha. Barafeeyeyaasha ka tirsan isku-jir ah qaboojiye-barafeeye waxay cuntada barafowday hayn doonaan ilaa hal maalin. Barafeeye kali ah waxa uu cuntada barafowday hayn doonaa laba maalmood haddii uu buuxo. Barafeeye nus buuxa waxa uu cuntada barafowday hayn doonaa hal maalin, gaar ahaan haddii cuntada meel la isugu geeyo.
- Soo iibso sanduuqa barafka.
- Raadi meesha aad ka soo iibsano kartid baraf ama barafka qallalan (dry ice) si aad u qaboojisid barafeeyahaaga ama qaboojiyahaaga.
  - Marna barafka qallalan ha ku taaban gacmahaaga oo qaawan. Marna ha dhadhamin ama ha galin afkaaga.
  - Hawada si fiican ugu fur qolka ka haro inta aanad baraf qallalan galin barafeeyaha isla markaana ha neefsan uumiga ama naqaska.
  - Barafka qallalan toos ha u dul saarin cuntada ama khaanado quraarad ah hana ku isticmaalin barafeeye shaqeynaya.

### Haddii aanad wax wada galin karin sanduuqa barafka

Marka cimiladu ama jawigu qabow yahay, alaabooyinka sida kuwan soo socda waxa lagu kaydin karaa sanduuq qardaas ah oo yaala geerash ama qol yar oo dibadda ah:

- Jaamka (malmalaado) iyo jeeliga (jellies)
- Kejab (ketchup), mastadh (mustard), bikal (pickles), xawaashyo kale
- Subagga iyo maargariin
- Furuutada iyo khudaarta daray ah ee aan la jarin

## **Cuntada ha ku kaydin dibadda inta lagu jiro xilliga jiilaalka ama qaboobaha**

Laguma talin in cuntada dibadda lagu kaydiyo xilliga jiilaalka ama qaboobaha sababta oo ah heerkulka dibadda oo isbeddela inta lagu jiro maalintii. Waxa laga yaabaa in qorraxdu dhalaaliso cuntooyinka barafobay ama diiriso cuntada ka dibna bakteeriyadu korto.

## **Garo cuntooyinka ay tahay inaad sii haysatid iyo kuwa la rabo inaad iska tuurtid**

Haddii marka aad taabatid ay cuntadu qabowdahay oo aad og tahay in aan heerkulkeedu ka saro marin 45 darajo Fahrenheit wax ka badan hal ama laba saac, waxay u badan tahay inay ammaan tahay inaad haysatid, isticmaashid ama dib u galisid barafeeyaha. Tuur dhammaan hilibka, cuntada badda, caanaha iyo waxyaabaha ka sameysan ama cuntooyinka la kariyay ee aan qabow laga dareemin marka la taabto. Xiitaa marka la galiyo qaboojiyaha, waxa jira cuntooyin badan oo caydhin ama qaydhin oo ay tahay in la hayo kaliya saddex ama afar maalmood ka hor inta aan la karin, la galin barafeeyaha ama la iska tuurin.

**Haddii aad ka shaki qabtid, iska tuur.** Marna ha dhadhamin cunto shaki leh. Waxa laga yaabaa in araggeeda iyo urteedu fiican yahay, laakiin waxa laga yaabaa in bakteeriyada sababta cudurada laga qaado cuntada ay ku kortay cuntada oo aad ku jiran doontid.

## U Hubso in Biyahaagu Ammaan Yihiin oo la Cabi Karo



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 ficnaato 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 sunta cayayaanka, kiimikooyin ama saliid.

### 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.



limayl: [prepare@doh.wa.gov](mailto:prepare@doh.wa.gov)  
webka: [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

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 dhibcood oo ah biliijka guriga ku dar halkii galaan si tayada biyuhu u ficnaato inta ay kaydka ku jiraan.

## **Biyaha oo la sifeeyo iyada oo lagu daro hoore ah biliij koolorayn (chlorine bleach)**

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 fican ee ku xiga waa iyada oo biyaha lagu nadiifiyo biliij koolorayn.

- biyaha nadiifi adiga oo ku daraya hoore biliij ah oo ah ka guriga sida Clorox® ama Purex®.
- Biliijta guriga caadi ahaan waxa ku jira koolorayn 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 walaal oo daa ugu yaraan 60 daqiiqadood ka hor cabista.

## **Biyaha oo lagu nadiifiyo hoore biliij guri oo uu ku jiro koolorayn ah boqolkiiba 5.25 – 8.25**

<u>Mugga Biyo ee la Nadiifinayo</u>	<u>Hooraha Biliij ee Lagu Darayo</u>
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 wasakheeyasha kiimiko ah.



---

# Meelo Laga Helo Biyo Marka Xaalad Degdeg Jirto



Marka xaalad degdeg jirto, ee aan biyaha tuubada iyo biyo dhalo la heli karin, waxa aad biyo ka heli kartaa meelo aanad ka filaynin. Qaar ka mid ah meelahaas ayaa hoos ku qoran.

---

## Waa kuwee illo biyo oo kale oo ah *gudaha gurigaaga?*

- Waxa biyo laga soo gororsan karaa barta gororinta ee kulayliyaha biyaha. U hubso in korontada iyo/ama gaastu dansan yihiin ka hor inta aanad furin barta gororinta. Biyaha ku gorori weel nadiif ah.
- Biyo ayaa laga gororin karaa tuubooyinka gudaha gurigaaga. Fur tuubo ama qasabad ku taal dabaqa sare ee gurigaaga. Marka xigta, tag tuubada ku taal meesha ugu hooseysa gurigaaga. Fur tuubada oo biyaha aad rabtid ku gorori weel nadiif ah.
- Biyaha ku jira haanta musqusha ee biyo-raacinta waa la isticmaali karaa haddii haantan aan lagu darin wax ah kiimikooyin. Ha isticmaalin biyahan haddii aad kiimikooyin ku dartay haanta musqushaada.
- Biyaha lagu shubay weelka barafka lagu sameeyo ee ku jira barafeeyaha waa la isticmaali karaa.

## Waa kuwee illo biyo oo kale oo ah *dibadda gurigaaga?*

- Biyo roob
- Harooyin
- Wabiyo iyo illiilado
- Ilo biyo oo dabiici ah
- Waro

Biyaha laga keenay illahaas dibadda guriga waa in la karkariyo ka hor cabista. Haddii karkarintu aanay suurtoagal ahayn, taas beddelkeed waxa ugu fiican ee ku xiga waa iyada oo biyaha lagu sifeeyo biliij koloorayn. Boggii hore ka fiiri “U Hubso in Biyahaagu Ammaan Yihiin oo la Cabi Karo” si aad u heshid macluumaad ku saabsan karkarinta biyaha ama sida biliij loogu daro biyahaaga.

# Ka Hortag Fidista Jeermiga



Xaaladaha jira wakhtiga degdegga ayaa badanaa jeermiga iyo cudurada u sii sahla inay fidaan. Halkan waxa ku yaala xoogaa ah talooyin fudud oo gargaar ka geysan doona in wakhti kasta oo la joogo aanay fidin infekshanada ama caabuqyada neefshada iyo cuduro badan oo kale oo la kala qaado.

Infekshanada ama caabuqyada neefsashadu waxay saameeyaan sanko, cunaha iyo sambabada; waxa ku jira ifilada (flu), hargabyada iyo kixda (xiiq-dheer). Jeermiga (fayrasyada iyo bakteeriyada) sababa infekshanadaas waxa fidiya dhibco yaryar oo ka imanaya sanko, cunaha iyo sambabada qofka jiran oo gaadha qofka kale.

Waxa aad gargaar ka geysan kartaa joojinta fidista jeermigaas marka aad ku dhaqantid edebta caafimaadka wacan:

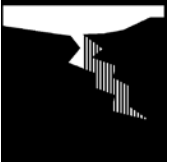
## Jeermigaagu yaanuu ku soo dhaafin

- Sankaaga iyo afkaaga ku dabool masar/safaleeti marka aad hindhisaysid, qufacaysid ama duuf iska keenaysid ama iska siimanaysid.
- Masarada/safaleetiyada aad isticmaashid sida ugu dhakhsaha badan ee aad kartid ku tuur qashinka.
- Markasta dhaq gacmahaaga ka dib marka aad hindhistid, iska duufsid ama iska siimimid ama qufacdid, ama ka dib marka aad taabatid masaro/safaleetiyo la isticmaalay.
- Istimaal biyo diiran iyo saabuun si aad u dhaqid gacmahaaga. Haddii aanad haysan saabuun iyo biyo, isticmaal jelka (gel) gacanta oo ka sameysan aalkool ama marisyada la tuuro.
- Isku day inaad guriga joogtid marka aad qabtid qufac iyo qandho.
- Sida ugu dhakhsaha badan ee aad kartid u tag dhakhtarkaaga haddii aad qabtid qufac iyo qandho, oo raac dhammaan fariimaha. Dawada u qaado sida lagu sheegay oo qaado nasasho badan.
- Haddii lagu weydiisto, isticmaal waji-galisyo ama maaskolooyin lagaa siiyo xafiiska dhakhtarkaaga ama qolka sugitaanka ee xarunta caafimaadka. Raac fariimaha xafiiska ama shaqaalaha xarunta caafimaadka si looga hortago fidista jeermiga.

## Iska ilaa jeermiga

- Dhaq gacmahaaga ka hor cunista, ama ka hor taabashada indhahaaga, sankoaga ama afkaaga.
- Dhaq gacmahaaga ka dib marka aad taabatid qof hindhisaya, qufacaya ama iska duufinaya ama iska siiminaya.
- Qof kale ha la wadaagin waxyaabaha sida shukumaan ama tuwaalo, xamuurad (lipstick), alaabta ciyaarta ama wax kale oo kasta oo laga yaabo inuu wasakheeyay jeermiga neefsashadu.
- Qof kale ha la wadaagin cunto, qalabka cuntada ama weelka cabitaanada.

# Waxa la Sameeyo Inta ay Jirto Aafo sii socda



## Dhulgariir

- **Haddii aad joogtid gudaha**, Dhulka is dhig, Wax ku Gabbo oo wax Xejiso marka aad dareentid dhulka oo gariiraya. Hoos gal miis ka fog daaqadaha iyo waxyaabaha sida kabadhka ama khaanadaha buugaagta oo soo dhici kara. Xejiso miiska. Joog ilaa gariirku ka joogsanayo.
- **Haddii aad joogtid dibadda**, u dhaqaaq aag banaan oo ka fog dhir, calaamado, dhismeyaal ama xadhko koronto oo soo dhacay iyo tiirar.
- **Haddii aad joogtid badhtanka** magaalada oo ah meel dibadda ka ah dhisme dheer, hoos joogso albaabka dhismaha ama gudaha u dhow irrida si aad naftaada uga badbaadisid labanka ama bulukeetiyaada, quraaradda ama burburka soo dhacaya.



## Badgariir/Suunaami

- Haddii aad u dhowdahay xeebta, isla markiiba u baxso dhul sareeya ama dhulka hore u sii gal ilaa intii aad gaadhi kartid haddii:
  - Aad maqashid qaylada digniinta.
  - Aad dareentid dhulka oo gariiraya.
  - Haddii baddu ay si la yaab leh uga fogaato khadka xeebta.
  - Haddii digniin badgariir loo soo saaro aaggaaga.
- Raac jidadka ka baxsashada badgariirka ee la dejiyay. Haddii dhul sareeya aanuu kuu dhowayn, tag dabaqyada sare ee dhismeyasha shub ah.
- Badgariirku waxa uu sababi karaa taxane ah mawjado oo yimaada mudo ah dhawr saacadood.



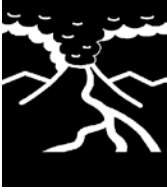
## Fatahaad

- **Ha isku dayin** inaad ku lugeysid ama baabuur ku martid meelo biyo ku fataheen. Biyuhu waxay ka qoto dheeraan karaan inta aad u maleynaysid waxana ay heerarka biyuhu sare u kici karaan dhakhso. Baabuurta waxa qaadan kara biyo jooggoodu yahay kaliya laba fit.
- Ka fogow xadhkaha korontada ee soo dhacay.
- Haddii gurigaaga ay soo galeen biyo, dami korontada iyo gaasta ilaa saraakiisha degdeggu kuu sheegaan inay ammaan tahay in la daaro. Biyaha ha ka bamgareyn qaybta hoose ee guriga ilaa biyaha fatahaadu tagaan. Iska ilaali dhulka, derbiyada iyo dusha guriga ee daciiftay ama jilicday.
- Marrar badan gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo nadiif ah haddii aad taabatid biyaha fatahaadda.





# Waxa la Sameeyo Inta ay Jirto Aafo sii socda



## Dhulqarax/Folkaano

- Diyaar u noqo inaad joogtid gudaha oo aad iska ilaalisid aagagga ku yaal xagga dabaysho u socoto haddii dambas soo dhacaya la sheego.
- Diyaar u noqo inaad baxdid marka ay amraan saraakiishu haddii dambaska soo dhacaya uu aad u culus yahay ama haddii qulqulka dhoobo iyo qashin kale ay soo gaadhi karaan aaggaaga.
- Iska ilaali wabiyada iyo illiiladaha qaadi kara dhoobo ama qashin.



## Dilaac cudur ama cudur saf ah

- **Si aad u badbaadisid naftaada iyo dadka kale, dabool afkaaga iyo sankaaga marka aad hindhisaysid, marrar badan dhaq gacmahaaga oo ha taaban indhahaaga, sanka ama afka.**
- Guriga joog oo shaqada ha tagin marka aad jiran tahay. Garo habdhaqanka shaqada ee ku saabsan fasaxa jirada, maqnaanshooyinka, wakhtiga shaqada laga maqnaado iyo fogaan-shaqeynta (telecommuting). Samee qorshe ku saabsan sidi aad u daryeeli lahayd caruurtaada haddii dugsiyada la xidho.
- Isu diyaari inaad isku filnaatid mudo ah tobobaad ama ka badan adiga oo isticmaalaya cuntada iyo kaydka aad ku haysatid guriga. Waxa laga yaabaa in dukaanadu aanay furnayn ama ay hayaan kayd kooban.



## Cimilo ama Jawi Xad-dhaaf u Qabow

- Baabuur ha kaxeyn haddii laga maarmo.
- Iska dul xidho lakabyo dhar oo nafis ah, oo miisaankoodu khafiif yahay halka aad ka xidhan lahayd hal lakab oo dhar ah oo culus. Xidho gacmo-galisyo aan far waliba gooni ahayn (mittens) halka aad xidhan lahayd gacmo-galisyo far waliba gaar tahay (gloves). Xidho koofiyad diirimaad leh.
- Yaree heerkulka gurigaaga si aad u madhxisid ama u tashiishid shidaalka. Diiri kaliya aagaga guriga ee aad isticmaalaysid. Xidh albaabada ama daahyada, ama albaabada iyo daaqadaha ku dabool busteyaal.

# Waxa la Sameeyo Inta ay Jirto Aafo sii socda



## Cimilo ama Jawi Xad-dhaaf u kulul

- Joog gudaha iyo goob hawadeeda la qaboojiyay intii suurtoagal ah.
- Cab cabitaano badan laakiin iska ilaali cabitaanada ay ku jiraan aalkolo ama khamri, kafiin ama sonkor badan.
- Dabool daaqadaha toos u hela iftiinka qorraxda.
- Haddii gurigu aad u kulul yahay oo aanad joogi karin, waxa laga yaabaa in dawladda degmadaadu bixiso gaboodyo qaboojin oo degdeg ah. Dhegayso raadyaha iyo telefishanka ama akhri joornaalada ama wargeysyada si aad u ogaatid meesha ay ku yaalaan.



## Sii-dayn Kaahfal (radiation) ama Shucaac halis ah

- Joog gudaha gurigaaga ama xafiiska haddii aan madaxdu si kale kuu sheegin. Xidh daaqadaha, dami kulaylinta ama qaboojiyaha hawada oo joog meel u dhow badhtamaha dhismaha. Marka aad joogtid gudaha, waxa aad yareyn doontaa wixii ah halis suurtoagal ee ka imanaya walaxda kaahfal ama shucaac halis ah leh ee hawada la socda. Tag dhulka hoose ee dhismaha haddii la heli karo.
- Haddii lagu sheego inaad baxdid, is la markiiba samee. Qaado alaabooyinka aad u baahan doontid maqnaansho dheer daraadii. Qaado dawooyinka dhakhtarku qoray, dhar, cunto, biyo iyo lacag. Khubaro ayaa ku talin doona hababka ugu fiican ee si ammaan ah looga baxo aagga.
- Iska ilaali inaad cabtid caano cusub ama inaad cuntid furuuto iyo khudaar laga beeray aagga waxyeeloobay. Sug ilaa Wasaaradda Caafimaadku bayaaminayso in isticmaalka cuntada iyo biyuhu ammaan yihiin. Cuntada lagu kaydiyay daasado ama boorsooyin waa ammaan cunisteedu. Cuntada cusub ama darayga ah ee markaas uun la soo gooyay ka hor sii-daynta faahfal ama shucaac ee ku kaydsan gudaha waa ammaan. Si fiican u biyo raaci weelka ka hor inta aanad furin.
- Haddii aad tuhunsan tahay in kaahfalku ku soo gaadhay, si taxadir leh iskaga saar lakabka dharka ee sare oo ku rid bac ama boorso caag ah. Qaado qubeys diiran. Isticmaal saabuun iyo shaamboos si aad iskaga dhaqdid walxaha leh kaahfal ama shucaac halis ah. Boorsada caagga ah ama bacda dhig qol ka fog dadka.

# Illo Macluumaad oo laga Helo Internetka

## Washington State Department of Health (Wasaaradda Caafimaadka ee Washington)

In ka badan 50 qoraallo xaqiiqo iyo illo macluumaad oo kale oo loogu talagalay u-diyaarsanaanta degdegga: [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

## Washington State Emergency Management Division (Qaybta Maamulista Degdegga)

War ku saabsan u-diyaarsanaanta degdegga oo loogu talagalay dugsiyada, ganacsiyada iyo shakhsiyaadka, oo ay ku jiraan fiidiyowyo ku tusaya sida wax loo qabto: [www.emd.wa.gov](http://www.emd.wa.gov)

## Ready.gov

War ku saabsan u-diyaarsanaanta oo loogu talagalay shakhsiga, beesha iyo ganacsatada oo leh qalab internet oo aad isticmaali kartid si aad u abuurtid qorshe u-diyaarsanaan: [www.ready.gov](http://www.ready.gov)



P.O. Box 47890  
Olympia, WA 98504-7890