



Wasaarada Dawlada Bavarian ee Caafimaadka iyo Daryeelka  
**Buuga hagaha ee ah sida loola tacaalo cuntada  
si badqabta**

**Loogu talagalay mutadawiciinta jooga xafladaha kalaabyada  
iyo xafladaha lamidka ah**

**Maxaad uga baahan tahay inaad sameysid taxadir gaara markaad la  
tacaalaysid cuntada?**

Xaalado aad u badan ayaa soo baxaya kuwaasoo ah nadaafad la'aanta marka lala tacaalayo cuntadu inay keeni karto xanuuno halis ah oo khatar galiya nololsha, gaara ahaan caruurta yaryar iyo waayeelka. Xanuunada ka dhasha cuntada sida kuwan ayaa ugu fida sida dabka kaynta dad badan dhexdooda kuwaasoo ka qeybgala kalaabyada iyo xafladaha wadooyinka ama xafladaha la midka ah. Hagahani wuxuu dejinayaa dhaqanka nadaafada ee aaggan xasaasiga ah.

**Noocyadee cuntada ayaa u nugul caabuqa?**

Labadaba cuntooyinka xayawaanka iyo dhirta ku saleysan ayaa qaadi kara il-maqabatayda (bakteeriya, fayras ama noolayaasha ku dul nool noole kale). Daryeel gaara ayaa loo baahan yahay marka lala tacaalayo noocyadan soo socda ee cuntada:

- Hilibka, digaaga iyo waxa laga sameeyo
- Caanaha iyo alaabaha la warshadeeyo
- Kalluunka, aargoostada, casaayo badeed (cuntada bada/dahaadhka adag) iyo waxyaabaha ay ku jiraan
- Ukunta iyo waxyaabaha laga sameeyo digaagta (gaar ahaan ukunta qaydhiinka)
- Cuntada loogu talagalay caruurta yaryar iyo socod baradka
- Cuntooyinka duban ee leh wax lagu dhex sameeyey ama la dul dhigay ee aan la dubin ama aan la karin (tusaale, kiriimka)
- Jalaatada iyo waxyaabaha la mariyo
- Cuntooyinka diyaarsan, khudaarta qaydhiinka ah iyo baradhada, waxa la mariyo, miyoonayska iyo sooska iyo yiiska nafaqada leh
- Bixitaanada dhirta yaryar iyo siidhka dhirta ee qaydhiinka lagu cuno ama siidhka ay kasoo jeedaan

**Sidee ayaa la iskaga ilaalin karaa caabuqa cuntada ka dhasha?**

Qofkasta oo taabta noocyada cuntada ee la sheegay, haddii ay tahay toos ama si dadban (tusaale, weelka iyo alaabta) waxa masuuliyad weyn ka saaran tahay martidiisa/teeda oo waa inuu raacaa shuruucdan soo socota ee nadaafada.

Halkan, waxa mudan in la kala saaro mabnuucida sharciga ah ee hawlaha iyo nadaafada guud ee khuseysa marka la qabanaayo cuntada:

## **Hawsha sharciyan la mabnuucay**

Dadka qaba

- **Caabuqa caloosha** (shubanka, oo ay raacdo yalaalugo, matag, xumad),
- **Tayfas** ama **barafaybas**,
- **Jooniska cadka A ama E** (beer xanuunka),
- **Dhaawacyada** ama **xanuunada maqaarka**, haddii tani keenayso khatar il-maqabatay oo raacda cuntada kadibna u gudubta dadka,

lama ogola in lagu taabto cuntooyinka kor lagu xusay meel ka baxsan qeybta gudaha ee gaarka ah iyadoo la raacayo Xeerka Ilaalinta Caabuqa. Tani waxay sidoo kale qabanaysaa dadka xanuusanaya ee kaliya u taabta cuntada si dadban (tusaale, weelka ama alaabta) iyo markay jirto khatar loo gudbiyo cuntada. Tani waxay khusaysaa, iyadoon loo fiirin inuu yahay xirfadle caafimaad oo laga helay **xanuunka** ama astaamaha xanuunku kusoo baxeen, taasoo keenaysa **shaki** la mida.

Tani waxay qabanaysaa qofkasta kaasoo, kadib marka **saxarada la baadhay**, ilmaqabatay, salmonella, shigella, enterohaemorrhagic Escherichia bakteeriya (EHEC) ama daa cuunka lagu arkay, xataa haddii qofka laga cabsi qabo aanu lahayn astaamaha xanuunka (loo yaqaan "excretors").

### **Astaamaha soo socda ayaa gaar ahaan tilmaamayaal xoogan u ah xanuunada sare lagu xusay, gaar ahaan haddii ay dhacaan kadib joogida dibada:**

- Shubanka leh waxkabadan 2 saxaro maalintii, oo ay weheliyaan yalaalugo, matag iyo xumad.
- Xumad sare oo leh madax xanuun daran, xanuunka uur kujirta ama laabatooyinka iyo calool istaaga; kuwan waxay tilmaami karaan taayfoodh ama xumad sare
- Jaale noqoshada maqaarka iyo indhaha, oo tilmaami kara fayraska cagaarshowga.
- Dhaawacyada iyo meelaha furan ee maqaarka, haddii ay cas yihiin, dheecaan leeyihiin, dheecaan ka socdo ama bararsanyihiin.

Haddii aad waajahdid astaamaha xanuunadan, hubi inaad raadisid talo caafimaad.

## **Shuruucda nadaafada marka lala tacaalayo cuntada**

- Iska saar fargashi kasta, saacadaha iyo agabka gacanta lagu xidho kahor shaqada intaanad bilaabin.
- Dhaq gacmahaaga oo dhan kahor intaanad bilaabin shaqada, kahor tallaabo kasta oo shaqo cusub iyo kadib aadista suuliga. Isticmaal saabuun dareere ah, biyo socda iyo shukumaanada halka mar la isticmaalo si aad ugu qalajisid gacmahaaga.
- Xidho dharka ilaaliya jidhka (agabka madaxa, oborkodh ama wax la mida).
- Haku qufacin ama haku hindhisin cuntada.
- Sidoo kale ku dabool meelaha yaryar ee dhaawacyo kasoo gaadhaan gacmahaaga balastar nadiif ah oo biyaha celiyo.
- Ku ilaali cunto kasta oo u baahan talaagada qabow, xataa marka la bixinaayo.
- Ilaali heerkulada kulka qabta ee cuntada la kariyey (ugu yaraan 65°C).
- Kalasaar hawlgalada "nadiifta ah" iyo "kuwa aan nadiifta ahayn"
- Ka fagow taabashada cuntada markaad adeegaysid - isticmaal maacuun ku haboon oo nadiifa ah (fargeetooyinka, malqaacad, iwm)

**U hogaansanaanta shuruucda lagu sheegay warqadani waa muhiim. Guuldaro kasta oo sidaasi lagu sameeyo waxa ka dhalan karta ganax danbi.**