Badbaadada Cuntada

Buuga Aad Isku-Tababareyso

Maamulka Caafimaad ee Oregon

Barnaamijka Ka Hortagga Cudurada Ka Dhasha Cuntada

Sababma ayaad U Akhriyeysaa Buuggan? 1
Kaarka Shaqaalaha Cuntada 1
Tababarka Loo Baahan Yahay 1
Isku-beddel iyo Isu-dhignaansho 1
Sida loo Isticmaalayo Buuggan 2
"Qof Masuul ah" ayaa la Rabaa 2
Buuggan Hayso Si Aad Tixraac Ahaan ugu Isticmaasho 3
Yoolasha Waxbarasho 4
Xanuunsashada Qofka Shaqaalaha ah 4
Gacmo Dhiqis 5
Doorka Aad ku Leedahay Ka Hortaga Cudurada Cuntada ka Dhasha 7
Doorka Maamulku uu ku Leeyahay Ka Hortaga Cudurada Cuntada ka Dhasha 8
Cudurada Cuntada ka Dhasha 8
Heerkul Xakameyn 9
Heerkulka (dabka) karinta u Dambeeya 10
Fadarayn iyo Is-faddareyn 10
Caafimaadkaaga Ayaa Ka Horeeya Waxkasta 11
Shaqee Keliya Marka Aad Caafimaad Qabto 11
Naqtiin 12
Ka Hortag Faafitaanka Cudurka 13
Gacmo-dhiqistu Aad Bay Muhiim U Tahay 13
Jeermisyadu Meelkasta ayay Joogaan 14
Naqtiin 15
Dhaqamada Shaqaalaha 16
Ka Taxaddar Muuqaalkaaga iyo Sidaad U Dhaqanto 16
Ciddiyaha 16
Gacma-gashiyadu waxay faafin karaan jeermiska 16
Cabbitaanada 16
Maxay Dadku Cuntada Ugu Xanuunsadaan? 17
Cudurada Cuntada ka Dhasha 17
Cuntada Khatarta U Nugul 17

Bagteeriya 17
Jeermisyada Kale 18
Kiimikallo 18
Fadareyn Dibadeed 18
Heerkulada Cuntada 19
Xakameynta Heerkulka 19
"Aaga Khatarta" 19
Markay Tahay Inaad Cunto Tuurto 19
Cunto Karinta 19
Goorma Ayay Cuntada Karsani Aamin Tahay? 19
Qaboow Ku Hayn 20
Kuleel Ku Hayn 20
Naqtiin 21
Dhaqamada Kaydinta Badbaadada Leh 22
Goob-shaqo oo Nadiif ah Ayaa Badbaado Leh 24
Raac Shuruucdan Muhiimka Ah 24
Weelka, Oogooyinka iyo Qalabka 25
Naqtiin 26
Liiska Ereyada 27
Imtixaan Ku-tababarasho Ah 29
Qaybta Tixraaca 32
Xanuunsashada Qofka Shaqaalaha ah 33
Gacmo Dhiqis 34
Heerkulada Cunto-karinta 35
Sida loo Isticmaalo Heerkulbeegga Cuntada 37
Sixidda/fariisinta Heerkulbeegyada Cuntada 39
Qaboojinta Cuntooyinka Kulul 40
Taariikh Calaamadeynta 43
Cayayaanka 43

Sababma ayaad U Akhriyeysaa Buuggan?

Kaarka Shaqaalaha Cuntada	Dhammaan cunta qaadayaasha ka shaqeeya adeegyada cuntadu waa inay kaarka cunta qaadayaasha ku helaan muddo 30 beri ah oo ka bilaabmeysa taariikhda shaqada la qoray. Cunto qaade ahaan, waxa lagaa rabaa inaad kaarkaaga cunto qaadista jadiidiso adiga oo dib u cusbooneysiinaya saddexdii sannadoodba mar.
Tababarka Loo Baahan Yahay	Yoolka barnaamijka waa in badbaadada cuntada lagaaga siiyo faham aasaasi ah. Tani waxay caawin doontaa maamulahaaga, oo isagu ka masuul ah inuu hubiyo in cuntada si badbaado leh loo diyaariyo oo loo bixiyo. **Kaarka Shaqaalaha cuntadu wuxu xaqiijinayaa inaad buuxisay ujeedooyinka aqoomeed ee ku jiga buuggan.**
Isku-beddel iyo Isu-dhignaansho	Qof kasta oo shahaado shaqeynaysa ka haysta barnaamijka cunto maareyneed Waaxdu-ansixisay uma baahna inuu doonto kaarka cunto qaadista. Si kaarka cunta qaadista loogu beddesho, shahaadada maareyntada cuntadu waa inay tahay mid shaqeynaysa lana cusbooneysiiyaa markay dhacdo. Nuqulo sawirada kaarka shaqaalaha cuntada iyo shahaadooyinka maareynta cuntada ah waa in xarunta lagu hayaa si loo tuso kormeeraha caafimaadka ka dib markuu codsado.

Sida loo Isticmaalayo Buuggan

Buuggan waxa loogu talagalay inuu kaa caawiyo barashada waxaad uga baahan tahay inaad ka ogaato kaarka shaqaalaha cuntada. Waxaad u baahan tahay derejo 75% si aad u gudubto. Waxa lagugu imtixaami doonaa waxbarasho ee ku taxan boggaga (4-9). Waxaad casharada guud ahaan buuggan ku jira ka heli doontaa su'aalo kaa caawin doona u diyaar garawga qaadashada kaarka shaqaalaha cuntada. Dhammaadka buugga waxa ku jira imtixaan loogu talagalay inaad gasho oo isku tijaabiso.

Kelmadaha qaabka ***jiifa*** (***italicized***) iyo ***ribban*** (**bold**) loo qoray waxa lagu sharraxay liiska kelmadaha ee ku yaal gadaasha buuggan.

"Qof Masuul ah" ayaa la Rabaa

Waa inuu qof masuul ahi joogaa makhaayadaada dhammaan saacadaha shaqadu socoto. Qofkan masuulka ah (PIC) wuxu ka masuul yahay in shuruucda nadaafadda cuntada iyo habraacyada meheradaada laga isticmaalo la yaqaano. Qofkani wuxu ka masuul yahay inuu ku siiyo macluumaadka aad uga baahan tahay inaad shaqada qabato.

PIC caadiyan waa maamule ama kormeere, balse wuxu noqon karaa qof kasta oo yeelan kara macluumaadka kor ku xusan, ee la siiyay awood uu ku kor joogteyn karo shaqaalaha kale.

Buuggan Hayso Si Aad Tixraac Ahaan ugu Isticmaasho

Buuggan adiga ayaa leh waa inaad haysataa haddii aad la kulanto wax su'aalo ah. Haddii wax aadan buuggan kaga jawaabi karin kugu soo baxaan, waydii "**qofka masuulka ah**" ama kaalmo ka waco waaxda caafimaadka ee degmada.

Lambarada taleefanka ee **waaxda caafimaadka ee gobolkaagu waa:**

Baker	541-473-5564	Lake	541-947-6045
Benton	541-766-6841	Lane	541-682-4480
Clackamas	503-655-8384	Lincoln	541-265-4127
Clatsop	503-325-9302	Linn	541-967-3821
Columbia	503-397-7210	Malheur	541-473-5186
Coos	541-266-6720	Marion	503-588-5346
Crook	541-447-8155	Morrow	541-278-6394
Curry	971-673-0440	Multnomah	503-988-3400
Deschutes	541-322-7400	Polk	503-623-9237
Douglas	541-440-3574	Sherman	541-506-2603
Gilliam	541-506-2600	Tillamook	503-842-3943
Grant	541-575-0429	Umatilla	541-278-6394
Harney	541-573-2271	Union	541-962-8800
Hood River	541-387-6885	Wasco	541-506-2603
Jackson	541-774-8206	Wallowa	971-673-0440
Jefferson	541-475-4456	Washington	503-846-8722
Josephine	541-474-5325	Wheeler	541-763-2725
Klamath	541-883-1122	Yamhill	503-434-7525

Tababarka Kaarka Shaqaalaha Cuntada
Yoolasha Waxbarasho

Shaqaalaha Cuntada waxa laga rabaa inay macluumaadkan ogaadaan si ay u helaan kaarka shaqaalaha cuntada.

Fikradda cudurada cuntada ka dhasha ayaa hor-dhac laga sameyn doonaa. Tababarku wuxu ka hadli doonaa nadaafadda shaqsiyeed, faddareynta, iyo xakameynta heerkulka si loogu xoojiyo hab-dhaqanada shaqaalaha cuntada, taas oo ka hortagi doonta cudurada cuntada ka dhasha.

Xanuunsashada Qofka Shaqaalaha ah

1. Qofka cuntada ka shaqeynaya wuxu awoodi doonaa inuu waco qofka ka masuulka ah xarunta adeega cuntada marka uu isku arko xanuun leh shuban, matag, cagaarshow, ama qandho uu wehliyo cuno xanuun.

2. Qofka cuntada ka shaqeynaya wuxu ogaan doonaa inay tahay inaanu ka shaqeyn xarunta adeega cuntada marka uu hayo xanuun astaamahan leh.

3. Qofka cuntada ka shaqeynayaa wuxu ogaan doonaa inay tahay inaanu ka shaqeyn adeegga cuntada muddo 24 saacadood ah ka dib marka astaamaha shubanka iyo matagu ka tagaan.

4. Qofka cuntada ka shaqeynaya wuxu ogaan doonaa inaanu cunto ka shaqeyn isagoo gacanta ama curcurka ku leh fin, nabar, qayb guban ama xanuunsan oo caabuq leh. Cuntada waa laga shaqeyn karaa haddii dhaawaca lagu daboolay faashad nadiif ah lana xirtay gacmo gashi aan cinjir ka sameysnayn.

Gacmo Dhiqis

Shaqaaluhu waxay fahmi doonaan qaybaha gacmo-dhiqista wanaagsan.

1. Qofka cuntada ka shaqeynayaa wuxu awoodi doonaa inuu aqoonsada farsamada gacmo-dhiqista ee saxda ah:

    - Isticmaal biyo diirran oo soconaya iyo saabuun
    - Isku-xoq gacmaha oo si fiican u biyo raaci (qiyaastii 20 ilbiriqsi)
    - Gacmaha ku qallaji shukumaan hal-mar la isticmaalo, ama qallajiye haweed

2. Qofka cuntada ka shaqeynaya wuxu aqoonsan doonaa xaaladaha ay tahay in dadka cuntada ka shaqeynayaa ay gacmahooda dhaqaan:

    - Ka hor intaan shaqada la bilaabin
    - Ka dib marka musqusha la galo ee haddana shaqada dib loo soo gelayo
    - Ka dib marka gacanta lagu qabto cunto ceerin ama oon xoolaad oo ceerin
    - Ka dib markaad qabato suxuun wasakh ah
    - Ka dib markaad gacanta ku qabato qashin
    - Ka dib markaad nadiifiso ama isticmaasho kiimikalo
    - Ka dib marka la iska siimiyo, la hindhiso, qufaco, ama la taabato indhaha, afka ama sanka
    - Ka dib marka sigaar la cabbo, ama la isticmaalo tubaako
    - Ka dib marka wax la cabbo ama la cuno
    - Ka hor intaan la gashan gacmo-gashiga cuntada lagaga shaqeeyo

3. Qofka cuntada ka shaqeynaya wuxu baran doonaa in laba-jeer gacmo-dhiqistu tahay in gacmaha saabuun lagaga xumbeysiiyo dabadeed biyo diirran lagu dhaqo 20 ilbiriqs, la biyo raaciyo oo hadda mar labaad intaas lagu cesho. Gacmaha ku qallaji shukumaan waraaq ah ama qallajiye haweed.

4. Qofka cuntada ka shaqeynaya wuxu aqoonsan doonaa xaaladaha ay tahay in dadka cuntada ka shaqeynayaa ay gacmahooda dhaqaan laba jeer (Laba jeer oo gacmo-dhiqis ah):
   - Ka dib marka musqusha la galo ee haddana shaqada dib loo soo gelayo (Laba jeer oo gacmo-dhiqis ah)
   - Ka dib marka la iska siimiyo, la hindhiso, qufaco, ama la taabato indhaha, afka ama sanka (Laba jeer oo gacmo-dhiqis ah)
   - Ka hor intaan shaqada la bilaabin (Laba jeer oo gacmo-dhiqis ah)
   - Mar kasta oo gacmaha lagu taabo dareerayaasha jirka (Laba jeer oo gacmo-dhiqis ah)
   - Ka dib marka sigaar la cabbo, ama la isticmaalo tubaako(Laba jeer oo gacmo-dhiqis ah)
   - Cunista iyo cabbista ka dib (Laba jeer oo gacmo-dhiqis ah)

5. Qofka cuntada ka shaqeynayaa wuxu ogaan doonaa in gacma-gashiyada cuntada lagaga shaqeeyo faafin karaan jermiska oo aanay beddel u noqon karin fara-dhaqashada saxda ah.

6. Shaqaalaha cuntadu waxay ogaan doonaan in sigaar cabbista, cunista iyo ruugista tubaakadu ay ka mamnuuc yihiiin goobaha cuntada lagu diyaariyo, oo ay ku jiraan meelaha cuntada iyo weelka lagu kaydiyo.

Doorka Aad ku Leedahay Ka Hortaga Cudurada Cuntada ka Dhasha

1. Shaqaalaha cuntadu waxay awoodi dooonaan inay sharxaan shanta khalad ee waaweyn ee badanaa sababa cudurada cuntada ka dhasha:

   - Gacmo-dhiqis aan ku filneyn
   - Shaqaalaha oo shaqeeya iyagoo jirran
   - Is-fadarayn
   - Heerkulka (dabka) karinta oo aan ku filnayn
   - Maareynta heerkula oo aan ku filnayn (cuntada oo loo daayo inay khatar qarka u saarnaato)

2. Qofka cuntada ka shaqeynaya wuxu awoodi doonaa inuu sharraxo hawlaha ay qabtaan shaqaalaha cuntadu si ay uga hortagaan cudurada ka dhasha cuntada. Hawlaha ka hortaga cudurada cuntada ka dhasha waxa ka mid ah:

   - Gacmaha oo si fiican loo dhaqo markasta oo ay wasakhoobaan
   - Shaqaalaha cuntada oo shaqeeyaa keliya markay caafimaad qabaan
   - In cuntada loo qabto loona kaydiyo hab ka hortageysa fadarawga
   - In cunto kasta oo xoolaad lagu kariyo heerkulka gudaha ee looga baahan yahay
   - Ilaalinta heerkulada qaboow iyo kuwa kulul (cuntada oo laga ilaaliyo aagga khatarta ah)

Doorka Maamulku uu ku Leeyahay Ka Hortaga Cudurada Cuntada ka Dhasha

1. Qofka cuntada ka shaqeynaya wuxu ogaan doonaa in maamuluhu qaabeeyo hawlaha badbaado cunteed ee xarunta ka dhex dhaca ama aan ka dhicin.

2. Qofka cuntada ka shaqeynaya wuxu ogaan doonaa in maamulka adeegga cuntadu ka masuul yahay ku tababarista shaqaalaha cuntada hawlaha ka hortagga cudurada cuntada ka dhasha iyo hubinta inay ku dhaqmaan.

Cudurada Cuntada ka Dhasha

1. Shaqaalaha cuntadu waxay awoodi doonaan inay cudurada cuntada ka dhasha ku sharraxaan inay yihiin cuduro ka dhashay cunista cunto fadarawday.

2. Shaqaalaha cuntadu waxay ogaan doonaan in cuntada ilma-aragtaydu fadareeyeen (jeermis) ay had iyo jeer u eeg tahay, la ur ama dhadhan tahay taa aan fadaroobin.

3. Shaqaalaha cuntadu waxay ogaan doonaan inay astaamuhu kala duwanaan karaan oo ay ka mid noqon karaan shuban, matag, qandho, jir burbur, iyo lallabo.

4. Shaqaalaha cuntadu wuxu ogaan doonaa iyadoo ku xiran sababta, in astaamuhu ku soo muuqan karaan daqiiqado yar ama dhowr maalmood gudahood. Astaamaha cudurku keeno qaarkood ayaa dhowr maalmood sii jiri kara oo dhalin kara dhimasho.

5. Shaqaalaha cuntadu wuxu ogaan doonaa in cudurada cuntada ka dhasha ay sababaan xayawaano yaryar (jeermis), kiimakalo ama sun.

Heerkul Xakameyn

Shaqaaluhu waxay fahmi doonaan sababta qabow ama kuleyl ku haynta cuntadu ay u yihin qodobo muhiim u ah ka hortagga cudurada.

1. Qofka cuntada ka shaqeynaya wuxu awoodi doonaa inuu aqoonsado in cuntada khatarta u nuguli ay tahay cuntada taageerta korriinka bagteeriyada marka lagu hayo heerkul khatarta dacalka u saaran.

2. Qofka cuntada ka shaqeeya wuxu awoodi doonaa in heerkulka aagga khatartu yahay heer kul kasta oo u dhexeeya 41 digrii F iyo 135 digrii F.

3. Qofka cuntada ka shaqeeya wuxu awoodi doonaa inuu aqoonsado in cuntada la qaboojiyay ama la kuleeliyay ay tahay inay aagga khatarta sida ugu dhaqsaha badan ee suurtogalka ah uga gudubto.

4. Qofka cuntada ka shaqeynaya wuxu aqoonsan doonaa in 135 digrii F iyo wixii ka kulul ay yihiin heerkulka kuleyl ku haynta cuntada khatarta u nugul.

5. Qofka cuntada ka shaqeynaya wuxu aqoonsan doonaa in 41 digrii F iyo wixii ka qaboow uu yahay heerkulka qabow ku haynta cuntada khatarta u nugul.

6. Qofka cuntada ka shaqeynaya wuxu ogaan doonaa inaadan cunto ka dhigi karin mid aamin ku ah in la cuno haddii aad aagga khatarta ku heysay afar saacadood ama ka badan.

Heerkulka (dabka) karinta u Dambeeya

Shaqaaluhu waxay fahmi doonaan sababta in cuntadu lagu kariyo heerkulkii saxda ahaa ay muhiim ugu tahay ka hortagga cudurada.

Qofka cuntada ka shaqeynaya wuxu ogaan doonaa in cuntada oo lagu kariyo heerkulka lagu taliyay ay dili doonto jeermisyada cudurka keena.

Fadarayn iyo Is-faddareyn

Shaqaaluhu waxay fahmi doonaan sababta ay is-fadareyntu khatar u tahay iyo hababka la iskaga ilaaliyo.

1. Qofka cuntada ka shaqeynaya wuxu awoodi doonaa inuu fadareynta dibadeed ku qeexo walxo cuntada ka baxsan oo si shil ah cuntada loogu soo daray. Waxyaabaha cuntada ahi waxay iman karaan iyagoo horey ugu fadareysnaa wasakh iyo quruurux.

2. Qofka cuntada ka shaqeynaya wuxu awoodi doonaa inuu qeexo oo aqoonsado in is-fadereyntu tahay marka xayaawanada ilma-aragtayda ah ka soo gudbaan hal cunto una gudbaan cunto kale.

3. Qofka cuntada ka shaqeynaya wuxu awoodi doonaa inuu aqoonsado qaababka lagaga hortago is-fadarayntu ay tahay dhiqista, biyo-raacinta, iyo jeermis ka dilka weelka, goobaha lagu shaqeeyo, iyo qalabka xilliyada la isticmaalo dhexdooda.

4. Qofka cuntada ka shaqeynaya wuxu awoodi doonaa inuu aqoonsado xaaladaha kaydinta ee yareeya khatarta cuntooyinku is-fadarayn karaan:
   - Hilibka ceerin ku kaydi qaybaha qaboojiyaha ee ka hooseeya ee waliba si buuxda uga go'an cuntooyinka diyaarka-u-ah in la cuno
   - Kiimikalada, agabka nadiifinta iyo daawooyinka dila cayayaanka ku kaydi meel si buuxda uga go'an cuntada, weelka iyo baarsalada cuntada lagu qaato
   - Si ku habboon u calaamadi dhammaan kimikalada, agabka nadiifinta iyo daawooyinka cayayaanka

Caafimaadkaaga Ayaa Ka Horeeya Waxkasta

Shaqee Keliya Marka Aad Caafimaad Qabto

Haddii aad xanuun dareento waa in aadan shaqo tegin. Jeermiska aad shaqada keento wuu faafi karaa markaad taabato cunto, suxuun, miisas, weel, iyo dadka kale.

- Ha shaqeynin haddii aad qandho iyo cuno xanuun leedahay
- Ha shaqeynin haddii calooshu ku soconeyso (shuban)
- Ha shaqeynin haddii aad hunqaacayso (matag)
- Ha shaqeynin haddii maqaarku ku guduudtay ama aad leedahay kaadi madow oo midabka shaaha leh (cagaarshow)

  Sug ugu yaraan 24 saacadood ka dib marka matagu ama shubanku kaa joogsado ka hor intaadan shaqada ku soo laaban.

U sheeg maamulahaaga haddii aad leedahay astaamahan mid ka mid ah. Haddii maamuluhu su'aalo qabo, isaga ama iyada ayaa wici doona Waaxda Caafimaadka ee Degmada.

Cunto ha ku qabanin gacantaada oo uu ku yaallo fin, gubniin, sarriin ama nabar **dhaawacan**. Cuntada waa laga shaqeyn karaa haddii dhaawaca aad ku daboosho faashad nadiif ama aad xirato gacmo gashi aan cinjir ka sameysnayn.

Naqtiin

Su'aalaha casharka kaga jawaab meelaha bannaan ee lagu siiyay.

1. Maxay la macno tahay inuu xaruntaada joogo qof ka musuul ahi (PIC)?

2. Maxaa ay tahay inaad qabato markaad shaqada ku xanuuunsato?

3. Maxay yihiin shanta astaamood (haddii aad midkood yeelato) ee ay tahay inaad u sheegto maamulahaaga?

4. Astaamahee ayay tahay inaad 24 saacadood sugto ka dib markay kaa taagaan ka hor intaadan shaqada ku laaban?

Ka Hortag Faafitaanka Cudurka

Gacmo-dhiqistu Aad Bay Muhiim U Tahay

Had iyo jeer gacmaahaga dhaq markaad ka shaqeynayso cunto iyo cabbitaan - tani waxay meesha ka saartaa jeermiska dadka xanuunka u keeni kara. Gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo diirran oo soconaya ku dhowaad **20 ilbiriqsi**, dabadeedna ku qallaji shukumaan waraaqeed, ama qallajiye haweed.

Xasuusnoow inaad markasta dhaqdo gacmahaaga:

- **Ka hor** intaadan bilaabin diyaarinta cuntada
- **Ka hor** intaadan taaban cunto aan la karin doonin
- **Ka hor** intaadan gashan gacmo-gashiga aan cinjirka ka sameysnayn iyo ka dib markaad iska saarto
- **Ka dib** markaad qaado hilib, kalluun iiyo/ama digaag ceerin
- **Ka dib** markaad qaaddo qashin ama wasakh dibadda u saarto
- **Ka dib** markaad taabato suxuun wasakh ah
- **Ka dib** markaad nadiifiso ama isticmaasho kiimikalo

Gacmaha in laba jeer la dhaqo ayaa la rabaa ka hor intaadan shaqada bilaabin, iyo marka gacmahaagu taabtaan dareerayaasha jirka ka yimaadda. Gacmaha kaga xumbeysii biyo diirran iyo saabuun ku dhowaad 20 ilbiriqsi, biyo-raaci, oo mar labaad sidaas ku celi. Gacmaha ku qallaji shukumaan waraaqeed ama qallajiye haweed.

Laba-jeer Gacmo-dhiqis

Waa lagama maarmaan inaad gacmahaaga dhaqdo mar labaad:

• **Ka dib marka aad aaddo musqusha** (isticmaasho suuliga) oo aad gacmahaaga dhaqdo mar kale markaad ku soo laabanayso kijada
• **Ka dib** marka aad wax cunto ama cabto sharaab furan
• **Ka dib** markaad iska siimiso, hindhisto, ama qufacdo, sababtoo ah gacmahaagu waxay taabteen sankaaga ama afkaaga
• **Ka dib** marka aad sigaar cabto ama tubaako isticmaasho

Jeermisyad u Meelkasta ayay Joogaan

Jeermisyada sida **bakteeriyada** iyo **fayrasyada** meelkasta ayay joogaan. Gacmahaaga iyo ciddiyahaaga uga feker inay si fudud u "faddaroobi karaan." Iney muuqdaan nadiif lama macno aha inay nadiif yihiin. Jeermisku aad u yaryihiin oo indhaha laguma arki karo. Haddii aadan gacmahaaga u dhiqin sida saxd ah oo aadan ciddayaha iska gaabin, gacmahaagu waxay cuntada ku dari karaan jeermis ay cuni doonaan macaamiishaadu. Way ku xanuunsan karaan jeermisyadan. Tan ayaa loo yaqaan "**cudurada cuntada ka dhasha**" ama "cunto ku somoow."

Gacmo-gashagi iyo Gacmo-dhiqista

Gacmah-gashiga iyo waxyaabaha kale cuntada la iska xejiyaa beddel uma noqdaan gacmo-dhiqista. Gacmaha dhaq ka hor intaadan xiran gacmo-gashi iyo markaad mid cusub gashaneyso.

Beddel gacmo-gashiyadaada:

- Isla marka ay carro yeeshaan ama dillaacaan
- Ka hor intaadan bilaabin shaqo cusub
- Ka dib markaad qaado hilib, kalluun ama digaag ceerin

Naqtiin

Su'aalaha casharka kaga jawaab meelaha bannaan ee lagu siiyay.

1. Maxaa loo yaqaan marka qofku xanuunsado cunto leh jeermisyo iyo sumo?

2. Muddo intee dherer le'eg ayay tahay inaad gacmo dhiqista waddo?

3. Goorma ayay tahay inaad dhaqdo gacmahaaga?

4. Waa maxay laba-jeer gacmo-dhiqistu?

5. Goorma ayay tahay inaad sameyso laba-jeer gacmo-dhiqis?

Dhaqamada Shaqaalaha

Ka Taxaddar Muuqaalkaaga iyo Sidaad U Dhaqanto	Sigaar ha cabbin ama tubaako ha ruugin markaad shaqeynayso ama markaad u dhowdahay aagaga cuntada ama suxuunta lagu dhaqo. Sigaarka cab keliya markaad nasashada ku jirtid. Ka dib markaad sigaar cabtid, gacmahaaga dhaq ka hor intaadan shaqada ku soo laaban.
Ciddiyaha	Hubi inaad xoqdo ciddiyahaaga hoostooda. Aad bay u sahlan tahay inaad ciddiyaha nadiifiso markay gaaban yihiin.
Gacma-gashiyadu waxay faafin karaan jeermiska	Gacma-gashiyada halka mar la isticmaalo ee cuntada lagu bixiyo sidoo kale jeermiska way fidin karaan. Had iyo jeer dhaq gacmahaaga oo qallaji ka hor intaadan xiran gacma-gashiyada. Markale dhaq marka aad gacma-gashiga iska saarto. Shaqooyinka kala duwan dhexdooda gacma-gashiyada iska beddel. Markaad xiran gacmo-gashi ka war hay in gacm-gashiyadu ay jeermis u gudbin karaan cuntada aan la karin doonin. Xitaa markaad xiran tahay gacma-gashiga, way fiican tahay inaad ciddiyaha iska jarto.
Cabbitaanada	Markaad harraado adiga oo shaqada ku jira, waxa laga yaabaa inaad ka cabto koob sharaab oo xiran oo dhuuni ku jirto daboolna saaran yahay ama dabool iyo dheg leh. Tan waxa la ogol yahay keliy haddii qofka cuntada ka shaqeynayaa ka taxaddaro fadareynta gacmahiisa, qalabka, agabka lagu adeegayo, iyo cunto kasta oo furan.

Maxay Dadku Cuntada Ugu Xanuunsadaan?

Cudurada Cuntada ka Dhasha

Dadku way xanuunsan karaan marka cuntada ay cunaan ay leedahay jeermisyo. Jeermisyadu waxay sababaan ***cudurada cuntada ka dhasha*** ama sumow cunto.

Cuntada Khatarta U Nugul (Xakameynta Waqtiga/Heelkulka ee Loogu Talagalay Badbaadada Cuntada)

Jeermisku wuxu si fudud ugu koraa cuntooyinka sida hilibka, kalluunka, digaaga, caanaha, digirta dib loo shiilay, bariiska karsan, baradhada duban iyo khudaarta karsan. Kuwaas waxa loo yaqaan ***cuntooyinka khatarta u nugul.*** Dhammaantood waa cuntooyin qoyan waxayna leeyihiin nafaqooyin jeermisku ku kori karo. Jeermisku wuxu cuntooyinka si fiican ugu dhex koraa markay ku jiraan heerkulka diirran ee u dhexeeya 41 °F iyo 135 °F.

Bagteeriya

Jeermisyo noocyo kala duwan ayaa dadka xanuun u keeni kara. ***Bagteeriyadu*** waa hal nooc oo jeermis ah. Si dhaqso ah bay u koraan waxayna dhalin karaan ***cudurada cuntada ka dhasha.*** Bagteeriyada qaarkeed ayaa leh walxo sun oo sida sunta u dhaqma. Karintu ma baabi'iso walxaha sunta ah badankooda. Ku dhowaad markasta, cuntadu iyadoo leh muuqaal iyo caraf fiican, ayaa waxa ku jiri kara ***bagteeriyo*** ama sumo ku filan oo qofka xanuun ku ridi kara. Walxaha sunta ahi waxay ku dhalan karaa cuntooyin badan oo aan lagu kaydin qaboow ama kuleylkii ku filnaa.

Jeermisyada Kale — ***Fayrasku*** waa nooc kale oo jeermis ah oo sababa xanuun marka uu cuntada ku dhaco.

Fayrasyada — Fayras baad lahaan kartaa adiga oo aan ogeyn. Xitaa ka hor intaadan dareemin xanuun, waxa laga yaabaa inaad cuntada u gudbineyso fayraska markaad qufacdo, hindhisto, ama aad musqusha isticmaasho. Tani waa mid ka mid ah sababaha sharcigu ugu waajibayay dhammaan shaqaalaha cuntada inay dhaqaan gacmahood laba jeer (**laba-jeer gacmo-dhiqis**) iyagoo isticmaalaya saabuun badan iyo biyo diirran.

Dullinada — Gooryaank yaryar ee ku dhex nool kalluunka iyo hilibka ayaa loo yaqaan **dulino.** In hilibka iyo kalluunka lagu kariyo heerkulka dabka ee saxda ah ayaa **dulinada** disha.

Kiimikallo — Dadku waxay sidoo kale xanuunsan karaan marka kiimikaladu cuntada u raacaan. Hubi inaad kiimikalada ka fogeyso cuntada.

Fadareyn Dibadeed — Fadareyn dibadeed waa marka walxo cuntada ka baxsan si aan ula kas ahayn loogu soo daro. Waxyaabaha cuntada ahi waxay iman karaan iyagoo horey ugu fadareysnaa wasakh, iyo quruurux. Fadareyn dibadeed sida quraarad jaban oo kale ayaa sidoo kale ka dhici karta xarunta dhexdeeda.

Cunto Fadareysan — Cuntadu way fadarowday. Hadda maxay tahay inaad sameyso? **Tuur** cuntada fadarawday, oo **isla markiiba** wargeli maamulahaaga!

Heerkulada Cuntada

Xakameynta Heerkulka (Loogu talagalay Badbaadada Cuntada)	Qaybtani waxay ku saabsan tahay in jeermiska lagu dilo karin iyo korriinkiisa lagu joojiyo in cuntada qaboow ama kul lagu hayo. Tan waxa loo yaqaan **xakameyn heerkul**, makhaayadaaduna waxay u baahan tahay ugu yaraan hal heerkul beeg (cunto) daabkiisu bir yahay oo aad ku eegto heerulka cuntada.
"Aaga Khatarta"	Jeermisyada sida ***bagteeriyada*** oo kale waxay u baahan yihiin waqti, cunto iyo qoyaan ay ku kobcaan. **Heerkulka u dhexeeya 41 °F (5 °C) iyo 135 °F (57 °C)** ayaa loo yaqaan ***"Aaga Khatarta!"*** Markay cuntadu ku jirto ***"Aaga Khatarta", bagteeriyadu*** dhaqso ayay u kori kartaa oo ay sameyn kartaa sun adiga iyo dadka kaleba xanuun u keeni karta.
Markay Tahay Inaad Cunto Tuurto	Cuntada lagaga tagay inay ku jirto Aaga Khatarta wax ka badan afar saacadood waa in la tuuraa. Dib u kuleylinta cuntadu waxay dili kartaa bagteeriyada balse sunta (bakteeriyadu sameysay) cuntada way ku sii jiri doontaa oo waxay sababi doontaa jirro.
Cunto Karinta	Ku karinta cuntada heerkulka saxda ah waxay dili doontaa jeermisyada sababa inay dadku xanuunsadaan.
Goorma Ayay Cuntada Karsani Aamin Tahay?	Cuntooyinka kala duwani waa in la gaarsiiya heerkulo kala duwan si ay u karsamaan ama aamin ugu noqdaa in la cuno. Ka dalbo maamulahaaga inuu ku tuso jaantuska heerkulka karinta hilibka **(tixraaca ka eeg gadaasha buuggan).** Hubi inaad cuntada ku kariso heerkulka ugu qoran jaantuska.

Xasuusnoow	Waxaad dooran kartaa dhowr hab oo aad cuntada u kariso. Qaab kasta u kari cuntada oo, waa inaad gaarsiisa heerkkulkii saxda ahaa ee lagu karinayay. Habka keliya ee aad ku garan karto heerkulka saxda ah ee cuntadu waa isticmaalka heerkulbeeg daab-bir ah leh. Waa inaad heerlkubeega gelisaa qaybta ugu cuffan ama badhtanka hilibka si aad u hesho heerkulka saxda ah.
Qaboow Ku Hayn	Had iyo jeer cuntada qaboow ku kaydi 41 °F (5 °C) ama ka qaboow. Kalluunka, aargoosatada, digaaga, caanaha iyo hilibka casi muddo dheer bay fireesh ahaanayaan haddii aad ku hayso heerkulka 41 °F (5 °C) ama ka sii qaboow.
Kuleel Ku Hayn	Ka dib marka cuntada la kariyo ee loo diyaariyo in dadka la siiyo, waxaad u baahan tahay inay diiranaato si aad uga ilaaliso in jeermis ku dhasho. Waa inaad miisaanta uumiga, maraq diiriyaha, iyo goobaha la kuleeliyo sii daartaa ka hor intaadan u baahan inaad isticmaasho si ay kuleel ku filan u lahaadaan markaad cuntada ku rideyso. Cundtada kulul ku hay 135 °F (57 °C) ama ka sii kulul.
Kuleylka ku Hay	Walaaq cuntada si aad cuntada sare u kuleeliso. Dheriga oo la daboolo waxay kaalmo ka geysata kuleyl ku haynta gudaha.
Qabowga Ku Hay	Cuntada la qaboojinayo ee lagu kaydiyo qaybaha sare ee tallaagada ee diyaarintu ayaa sidoo kale ka faa'iida daboolista.

Naqtiin

1. Waa maxay heerkulka cuntada kulul lagu hayo?

2. Waa maxay heerkulka cuntada qaboow lagu hayo?

3. Waa maxay habab kale ee cuntada kuleelku loogu hayo?

4. Waa maxay sababta loo isticmaalo heerkulbeegga daabka birta ah leh?

Dhaqamada Kaydinta Badbaadada Leh

Waxaad rabtaa in dhammaan cuntada aad isticmaasho noqoto mid aamin ah oo caafimaad leh. Qaybtani waxay ka hadleysaa sida cuntada qaab aamin ah loogu kaydiyo loogagana shaqeeyo.

Is-fadarayn

Is-fadareyntu waxay dhacdaa marka jeermiska cuntada ceerin ku jira ama cunto aan nadiif ahayni gaadho cunto loo diyaariyay in la cuno ama mid aan dib loo karin doonin ka hor intaan dadka la siin.

Cuntada Ka Ilaali Fadareynta

Shaqaalaha cuntada ahaan waa inaad ka hortagtaa **is-fadaraynta.** Halkan waxa ku qoran habab muhiim ah oo aad uga hortagi karto **is-fadaraynta.**

Hilibka, kalluunka iyo digaaga ceerin ku kaydi khaanadaha hoose ee qaboojiyaha.

Ha u ogolaan in hilibka ceerin; hilibka lo'da, doofaarka, idahama, kalluunka ama digaagu inuu ku dul dhibco cuntooyinka aan la karin doonin ka hor intaan la bixin.

Noocyada kala duwan ee hilibka ceerin kala saar.

Cuntada aan la dhaqin ama cuntada qeerin ku kaydi meel ka baxsan cuntada u diyaarsan in la cuno.

Dhaq gacmahaaga muddada u dhexeysa markaad ka shaqeyso hilibka ceerin iyo cuntada aan la karin doonin ka hor intaan la cunin.

Cuntada Ka Ilaali Fadareynta	Marnaba cunto aan la karin doonin ka hor intaan la cunin ha ku kaydin weel uu ku jiro hilib, digaag ama kalluun ceerin.

Dhaq gacmahaaga ka hor intaadan ka shaqeyn cunto iyo ka hor xirashada gacmo-gashiga.

Isticmaal weel ama gacmo-gashi la tuuri karo markaa ka shaqeynayso cunto diyaar u ah in la cuno.

Nadiifi, biyo-raaci oo ***jeermiska ka dil*** qaybaha afka leh ee dhammaan weelka iyo mindiyaha **markasta** oo aad dhameyso shaqo ama cuntooyinka kala duwan dhexdooda.

Beddelka gacmaha isticmaal weel nadiif markaad bixineyso cunto.

Cuntada ku kaydi meel ka fog agabka nadaafada iyo sumaha.

Goob-shaqo oo Nadiif ah Ayaa Badbaado Leh

Si ganacsiga cuntada mid nadiif ah oo aamin ah looga dhigo waxay u baahan tahay wax ka badan saabuun iyo biyo. Waxa laga yaabaa inaad isticmaaleyso jeermis-dilayayaal iyo kimikalada nadaafadda.

Raac Shuruucdan Muhiimka Ah

- Baro tilmaamaha lagu sheegay sida loo isticmaalo kiimikalada. Akhri calaamadaha ku yaal oo kala hadal maamulahaaga marka la isticmaalayo iyo sida loo isticmaalayo. **Hub inaad fahamto oo raacdo tilmaamaha!**

- Kiimikalada ka fogee cuntada iyo weelka nadiifta ah. Haddii ay khasab tahay in kiimikalada iyo cuntadu isku qol lagu kaydiyo, hubi in lagu kaydiyo aag u gaar ah. Aagu waa inuu ka hooseeyaa cuntada iyo weelka, si aanay u dhicin in kiimikaladu ku daataan cuntada iyo weelka.

- Ma akhriyi kartaa calaamadaha? Ma fududahay in la arko? Haddii aanay sidaas ahayn, ka dalbo maamulahaaga inuu dib u calaamadiyo si qof kasta u akhriyi karo.

- Dhammaan kiimikalada ku hay sanduuqyada iyo caagadaha ay ku yimaadeen. Haddii aad ku shubto weel kale, si waadax ah u calaamadi.

Weelka, Oogooyinka iyo Qalabka

Hab kale oo lagaga hortago Is-fadaraynta cuntadu waa in weelka, oogooyinka lagu shaqeeyo iyo qalabka la nadiifiyo, la biyo-raaciyo, oo jeermiska laga dilo isticmaalada dhexdooda.

- **Ku dhaq** biyo kulul oo saabuun leh
- **Ku biyo raaci** biyo kulul oo nadiif ah
- Jeermiska kaga dil jeermis-dile dhowaan la diyaariyay (1 illaa 2 qaaddo-shaah oo warankiilo ah 1-kii galaan ee biyo ahba)

Tilmaamo

Raac tilmaamaha nadiifinta ee qalab kasta.

Xasuusnoow

Tallaabooyinka saxda ah ee lagu nadiifiyo weelku, goobaha cuntadu taabato iyo qalabku waa:

1. **Dhaq**
2. **Biyo-raaci**
3. **Jeermiska-ka-dil**

Naqtiin

Su'aalaha casharka kaga jawaab meelaha bannaan ee lagu siiyay.

1. Halkee bay tahay inaad ku kaydiso kiimikalada marka loo eego cuntada?

2. Halkee bay tahay inaad hilibka ceerin kaga kaydiso qaboojiyaha?

3. Waa maxay is-fadarayntu?

4. Waa maxay labada hab ee lagaga hortago is-fadareynta?

    1.

    2.

5. Maxay tahay inaad sameyso haddii cuntadu fadarawdo?

Liiska Ereyada

Bagteeriyo - Bagteeriyadu waa jeermis leh hal unugu oo keli ah kaas oo u tarmi karaa tiro aad u weyn marka cuntada lagu hayo aagga khatar wax ka badan 4 saacadood.

Kiimikallo – Buuggan, kiimikalada waxa loogu yeerayaa waxyaabaha loo isticmaalo nadaafadda, jeermis-dilka, ama daawooyinka cayayaanka lagu dilo ee dadka xanuun u keeni kara haddii la cuno.

Qaboow Ku Hayn - waa markaad cuntada qabow ku hayso adiga oo isticmaalaya tallaagad ama baraf.

Is-Faddarayn - Marka jeermiska hal cunto ku jira loo gudbiyo cunto kale, caadiyan hilib qeer oo u gudbinaya jeermis cunto diyaar u ah in la cuno.

Aaga Khatarta – Aaga Khatartu waa marka heerkulka cuntadu yahay inta u dhexaysa 41 °F (5 °C) iyo 135 °F (57 °C). Tan waxa aagga khatarta loogu yaqaan sababtoo ah bagteeriyada ayaa si dhaqso ah cuntada ugu korta heerkuladan dhexdooda.

Cudurada Cuntada ka Dhasha - xanuunada laga qaado jeermisyada iyo sunta cunta ku jirta. Waxa sidoo kale loo yaqaan cunta ku sumoow.

Heerkulbeega Cuntada - Heerkul daab-bir ah oo la dhexgeliyo cuntada si loo ogaado heerkulkeeda.

Kuleyl Ku Hayn - Ku haynta kuleylka cuntada ka dib marka la kariyo ama dib loo kuleyliyo. Cuntada waa in lagu hayaa heerkulka 135 °F (57 °C) ama ka kulul.

Caabuqay– Sarriin ama gubniin bararsan, guduudan, ama malax leh.

Dulino– Waa gooryaanada yaryar ee ku dhex nool kalluunka, hilibka ama aadamaha.

Cuntada Khatarta U Nugul (Xakameynta Waqtiga/Heerkulka ee Loogu Talagalay) – Cuntada qoyan, nafaqada-ku-qanniga ah ee taageerta korriinka bagteeriyada marka heerkulku u dhexeyo 41 °F (5 °C) iyo 135 °F (57 °C).

Dib u Kuleylinta Kuleyl Ku Haynta - Nidaamka cuntada qabowday dib loogu kuleeliyo ka hor intaan lagu ridin qaybta diirinta. Cuntada waa in laga soo kuleyliyo heerkulka 41 °F (5 °C) illaa 165 °F (74 °C) muddo laba saacadood gudahooda ah.

Jeermiska ka dil - tallaabada ugu dambeysa ee bagteeriyada looga saaro meelaha cuntada taabato ka dib marka la nadiifiyo. Goobo badan ayaa isticmaala milan ka kooban hal qaaddo-shaah oo warankiilo ah oo lagu daray hal galaan oo biyo ah si ay jeermiska uga dilaan qalabkooda iyo weelkooda.

Fayras - Fayrasyadu waa jeermis keliya ku dhex tarmi kara gudaha unug noole. Tiro yar oo fayrasyo ah ayaa ku filan inay qof xanuun ku ridaan. Fayrasyo badan ayaa cunta ku soo gala gacmo-dhiqis la'aan khaasatan ka dib markaad isticmaasho musqusha ee aad dabadeed taabato cuntada.

Imtixaan Ku-tababarasho Ah

Dooro jawaabta saxda ah ee su'aal kasta.

1. Oraahyadan soo socda tee baa run ah? Ka did markaad taabato hilib lo'aad la ridqay, waxa muhiim ah inaad:

    A. Gacmahaaga ku masaxdo marada jeermiska dilka
    B. Isticmaasho jeermis dilaha gacmaha ka hor intaadan wax kale taaban
    C. Gacmahaaga ku dhaqdo biyo saabuun
    D. Gacmahaaga aad dhex geliso baaldi jeermis dile ah

2. Goorma ayay tahay inaad gacmahaaga laba-jeer dhaqdo?

    A. Ka dib markaad hindhisto ama qufacdo
    B. Ka dib markaad taabato hilib ceerin
    C. Ka dib marka wax cabto ama cunto
    D. B iyo J

3. Waa maxay gacmo-dhiqista habbooni?

    A. Gacmaha isku xoq adigoo isticmaalaya saabuun, iyo biyo diirran oo soconaya ku dhowaad muddo 20 ilbiriqsi ah
    B. Gacmaha isku xoq adigoo isticmaalaya saabuun, iyo biyo diirran oo soconaya ku dhowaad muddo 30 ilbiriqsi ah
    C. Gacmaha isku xoq adigoo isticmaalaya saabuun, iyo biyo diirran oo soconaya ku dhowaad muddo 5 ilbiriqsi ah
    D. Gacmaha isku xoq adigoo isticmaalaya saabuun, iyo biyo diirran oo soconaya ku dhowaad muddo 10 ilbiriqsi ah

4. Waa caadi in la xirto gacmo-gashi la tuuri karo hadd:

   A. Aad xirato beer gacmo-gashi ah si aad ugu qabato lacag iyo cunto
   B. Aad dhaqdo gcmahaaga marka hore oo aad iska tuurto gacma-gashiyada xilliga hawlaha u dhexeeya
   C. Aad iska-tuurto gacma-gashiyada dhowrkii saacadoodba ama ugu yaraan hal mar maalintiiba
   D. Aad marka hore hawo ku afuufto gacma-gashiga si ay kuugu sahlanaato inaad xirato

5. Markaad leedahay cuno xanuun ay la socdaan qandho ama shuban, waa in aad:

   A. Shaqada aaddo oo u sheegto dadka kula shaqeeya inay agtaada ka taxaddaraan
   B. Wacdaa maamulahaaga oo u sheetaa inaad xanuunsanayso
   C. Qaadataa daawo si aad isaga joojiso astaamaha xanuunka oo aad shaqada aadaa
   D. Cidna u sheegin oo shaqadaada iska wadataa

6. In cuntada la sii diyaariyo dhowr saacadood ka hor muddada la isticmaali rabo waxaanay aamin u ahayn:

   A. Bagteeriyada ayaa ku dhalan karta haddii cuntadu hoos ugu dhacdo aagga khatarta
   B. Cuntada dhadhanka, midabka iyo tayada guud ayaa ka lunta
   C. Cuntada waxa ka lumi karta nafaqada
   D. Qaboojiyayaasha ayaa ku shaqeyn kara keydinta cuntada badan oo keliya

7. Sababta ugu muhiimsan ee boodhadaha cunto googoynta loo dhaqo, biyo-raaciyo ee loo jeermis dilo waa:

   A. In urta iyo dhadhanka waxyaabaha kale la ilaaliyo inay cuntada soo galaan
   B. In boodhadha cunto googoynta laga dhigo mid muuqaal fiican oo raandhiis leh
   C. In laga hortago in bagteeriyada ku jirta hal cunto inay fadareyso cunto kale
   D. In laga hortago carafta toonta iyo basasha laga ilaaliyo inay gudubto cuntooyin kale

8. Kuleyl intee le'eg ayay tahay in miiska uumiga lagu hayo si cuntada heerkul aamin ah loogu hayo?

   A. Kulul– 135 °F
   B. Kulul– 130 °F
   C. Kulul– 120 °F
   D. Kulul– 165 °F

9. Qabow intee le'eg ayay tahay in safeexadda saladhku ama qaboojiyuhu ahaado si cuntada heerkul aamin ah loogu hayo?

   A. Qaboow – 51 °F
   B. Qaboow – 65 °F
   C. Qabow – 41 °F
   D. Qaboow – 55 °F

Jawaabaha:

1. C	4. B	7. C
2. D	5. B	8. A
3. A	6. A	9. C

Qaybta Tixraaca

Waxa iman kara su'aalo ku saabsan badbaadada cuntada oo aan lagu soo qaadan qaybta tababarka shaqaalaha cuntada ee buuggan. Qaybtan tixraacu waxay bixineysaa macluumaad badbaado cunteed oo dheeraad ah.

Shuruucda Nadaafadda Cuntada ee Oregon - Macluumaadka shuruucda xakameynta adeegga cuntada oo dhameystiran ka eeg Shuruucda Nadaafadda Cuntada ee Oregon. Qof kasta oo makhaayad ka masuul ahi (PIC) wuxu u baahan yahay inuu heli karo shuruucdaas. Shuruucda waxa laga heli karaa oo aad kula soo degi kartaa kombiyuutarkaaga iyagoo qaabka dukumeentiga la qaadan karo ee Adobe (pdf) halkan www.healthoregon.org/foodsafety.

Qofka Masuulka ah (PIC) - Shuruucda Nadaafadda Cuntada ee Oregon waxay waajibinayaan in shati haystuhu oo cayimo qof makhaayadda ka masuul ah (PIC) guud ahaan saacadaha shaqadu socoto. PIC-gu waa inuu yaqaan ka hortagga cudurada cuntada ka dhasha iyo shuruudaha ay Shuruucda Nadaafadda Cuntada ee Oregon u baahan yihiin. PIC kasta waa inuu sidoo kale yaqaan siyaasadaha iyo habraacyada ka dhex jira meheradda cuntada. Haddi PIC-gu aanu lahay aqoontii loo baahnaa, ama aanu joogin goobta xilliga kormeerka, meheradu waxa la siin doonaa xad-gudub khatar ah. Fadlan tixraac cutubka labaad ee Shuruucda Nadaafadda Cuntada ee Oregon si aad wax badan uga sii ogaato waxyaabaha laga rabo PIC-ga.

Nidaamka Kormeerga Adeega Cuntada - Dhammaan meheraduhu waa inay raacaan nidaamka dhaqamada badbaadada cuntada ee muhiimka u ah aaminimada iyo tayada cuntada ay bixinayaan. Xilliyada kormeerka waaxda caafimaadka, kormeeruhu wuxu Shuruucda Nadaafadda Cuntada ee Oregon barbardhigayaa habraacyada meheradaada u yaalla. PIC-gu wuxu kaalmo weydiisan karaa waaxda caafimaadka si ay uga caawiyaan diyaarinta kormeer xakameyneed rasmi ah. PIC-gu wuxu baran karaa inuu aqoonsado dhibaatada badbaado cunteed ee kasta iyo sida loo saxo.

Xanuunsashada Qofka Shaqaalaha ah

Xanuunsashada Shaqaalaaha - Shaqaalaha cuntada ee xanuunsani wuxu cuduro kala duwan ku faafin karaa dadka kale isagoo oo u dhexmarinaya cuntada iyo weelka. Shaqaalaha xanuunsanaya ee mataga ama shubanka lihi waa inaanay shaqada soo gelin illaa astaamuhu ka sii maqnaanayaan 24 saacadood.

Shaqaaluhu waxa laga rabaaa inay PIC-ga u soo gubdiyaan marka ay la xanuunsadaan cudurada hoos ku taxan, ama ay guriga kula nool yihiin qof qaba cuduradan. Qofka shaqaalaha ah ee qaba shuban, matag, cagaarshow, iyo cuno xanuun wata qandho waa inuu sidoo kale isna u soo gudbiyaa macluumaadkan PIC-ga. **PIC-ga ayaa laga rabaa inuu ogeysiiyo shaqaalaha masuuliyadan.**

Cudurada Ugu Badan ee Shaqaalaha Ka Yimaadda

	Cudurada Cuntada ka Dhasha*	Astaamaha Caadiga ah D	F	V	J	S
1.	Fayraska Beer Xanuunka A (Hepatitis A)		F		J	
2.	Bagteeriyada Tiifowga (Salmonella Typhi)		F			
3.	Bagteeriya Xundhurta (Shigella)	D	F	V		
4.	E. coli 0157:H7	D				
5.	Fayrasyada Norwalk ama Noro	D	F	V		
6.	Staphylococcus aureus	D		V		
7.	Streptococcus pyogenes		F			S

FURE: **D = Shuban** **V = Matag**
J = Cagaarshow **F = Qandho** **S = Cune Xanuun Wata Qandho**

Xasuusnoow: *PIC-ga waxa laga rabaa inuu soo wargeliyo waaxda caafimaadka ee gobolka marka qof shaqaale ahi qabo Norovirus, Fayraska Beerxanuunka A (Hepatitis A), Bagteeriyada Tiifowga (Salmonella Typhi), Bagteeriyada Xundhurta (Shigella) ama E. coli 0157:H7.

Gacmo Dhiqis

Nadaafadda Gacmaha Ilaali - Shaqaalaha cuntada ee gacmaha iyo/ama ciddiyaha wasakhda ah leh waxay fadareyn karaan cuntada la diyaariyay. Hawl kasta oo faraha wasakhaynaysa waa in laga dambeysiiyaa gacmo-dhiqis buuxda sida ku sharraxan buuggan (eeg boggaga 5 & 13).

Habraaca Nadaafada - Shaqaale tiro badan ayaa ku fashilma inay gacmahooda dhaqaan inta jeer ee lagama maarmaanka ah oo xitaa kuwa dhaqa waxay isticmaali karaan hab aan habbooneyn. Waxay u baahan tahay in gacmaha xoog loogu dhaqo saabuun iyo biyo diirran oo soconaya ku dhowaad 20 ilbiriqsi si loo mayro noolayaasha cudur keenayaasha ah (jeermisyada).

Cuduro badan oo cuntada la isugu gudbiyo waxay ku jiri karaan xiidmaha qofka shaqaalaha ah waxayna soo raaci karaan saxarada. In gacmaha si fiican loo dhaqo ka dib marka la saxaroodo waxay ka hortagtaa in soo gudbinta noolayaashaas (jeermisyada) ku jira saxarada.

Jeermis-dilaha Gacmaha - Jeermisdilayaasha gacmuhu **maaha** habka gacmo-dhiqista ee la ogol yahay beddel la aqbali karona uma noqon gacmo-dhiqista.

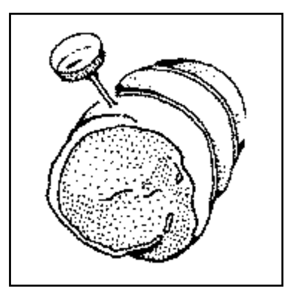
Ciddiyaha - Shuruudda in ciddiyaha la gaabiyo, la isku simo, oo la daryeelo waxay sahleysaa in ciddiyaha hoostooda la nadiifin karo. In haraaga saxarada laga soo saari kari waayo ciddiyaha hoostooda ka dib marka la soo saxaroodo waxay noqon kartaa il weyn oo jeermisyada xanuunada keena ka iman karaan. Ciddiyaha aan isku sinneyn waxay gabbood u noqon karaan noolayaasha dhibta leh.

Waxyaabaha la isku qurxiyo - Waxyaabaha la isku qurxiyo sida fargallada, dugaagadaha, iyo saacaduhu waxay noqon karaan meelo noolayaasha sababa cudurada cuntada ka dhasha (jeermisyo) ay ku dhuuntaan. Khatarta kale ee la xiriirta waxyaabaha la isku qurxiyo waa in qayb sheyga ka mid ah ama gebi ahaantiiba uu ku dhici karo cuntada la diyaarinayo. Shey aan cunto ahayn oo adag oo cuntada soo raaca wuxu dadka u keeni karaan dhibaatooyin caafimaad, sida ilig duula ama jaba iyo jarniin ama nabaro jirka gudihiisa ka dhaca.

Heerkulada Cunto-karinta

Heerkulada Cunto-karinta - Cuntooyinka ceerin ee xoolaha ee kala duwan waa in la gaarsiiya heerkulo kala duwan si ay u karsamaan ama aamin ugu noqdaa in la cuno. Isticmaal heerkulbeegga daabka birta ah leh ee cuntada la dhexgeliyo si aad u eegto heerkulka markaad cuntada karineyso si aad u hubiso inay si fiican hoosta uga karsantay.

Maxaad u Isticmaaleysaa Heerkulbeegga? Heerkulbeegga daabka birta ah ee leh ee cuntada la dhex geliyo waa habka keli ah la isku hallayn karo ee lagu ogaan karo in heerkulka cuntadu ku filan yahay inuu diro bagteeriyada dhibta leh. Wuxu sidoo kale kaa ilaaliyaa inaad kar-dhaafiso cuntada. Kijin kasta waa inuu yaal ugu yaraan hal heerkulbeeg cunto oo saxan oo leh qayb dhuuban oo si fiican u dhex geli karta cuntada khafiifka ah sida safeex yar oo hilib ah.



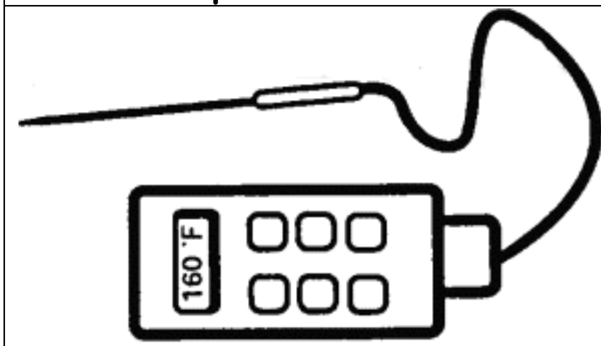
Shuruudaha Karinta ee Cuntooyin Khaas ah
Bogga soo socda waxa lagu muujiyay heerkulka ay tahay in la gaarsiiyo cuntooyin khaas ah si ay aamin u noqdaan.

Shuruudaha Karinta ee Cuntooyin Khaas ah		
Cuntoooyinka Xayawaanada Laga Helo	**Heerkulka Ugu Hooseeya**	**Waxay tahay in la Ogaado?**
Digaag, Hilib Digaag la ridqay	**165 °F (74 °C) muddo 15 ilbiriqsi ah**	Waxyaabaha la dhexgelinayo waa in hilibka digaaga dibadiisa lagu soo kariyaa.
Isku-gur, Hilibiyo La Isku Guray, Kasaroole iyo saxamo isku daraya hilib ceerin iyo cunto karsan	**165 °F (74 °C) muddo 15 ilbiriqsi ah**	Waxyaabaha la dhexgeliyo waxay u shaqeeyaan dahaar ahaan, waxayna kuleylka ka ilaaliyaan inuu gaaro hilibka dhexdiisa. Waxyaabaha hilibka dhex gelinayo waa in gaar loo kariyo.
Hilibka Hambeegarka ee La Ridqay ama La Qurbay, Hilib Doofaar La Ridqay, Hilib ugaadha la ridqay, sooseej, hilibka duran iyo ka la duubo	**155 °F (68 °C) muddo 15 ilbiriqsi ah**	Ridqista hilibku waxay noolayaashii korka saarnaa dhex gelisaa hilibka. Heerkulka gudaha ee ugu yar ee beddel ahaan hilibyada ridqan la gaarsiinayo: 150 °F (66 °C) muddo 1 daqiiqo ah 145 °F (63 °C) muddo 3 daqiiqadood ah
Hilib Doofaaf, Isteek Lo'aad, Hilibka Weylaha Naylaha, Hilibka Ugaarta Ganacsiga Loo Dhaqday	**145 °F (63 °C) muddo 15 ilbiriqsi ah**	Heerkulkani wuu ku filan yahay inuu dilo dirxiga Trichinella ee laga yaabo inuu ku jiro hilibka doofaarka.
Hilibyada Duban ee Doofaarka ama Lo'da	**145 °F (63 °C) muddo 3 daqiiqadooda**	Waqtiyada ugu yar ee qaybaha gudaha ee hilibyada duban ee doofaarka iyo lo'du waa: 130 °F (54 °C) muddo 121 daqiiqadood ah 134 °F (57 °C) muddo 47 daqiiqadood ah 138 °F (59 °C) muddo 19 daqiiqadood ah 140 °F (60 °C) muddo 12 daqiiqadood ah 142 °F (61 °C) muddo 8 daqiiqadood ah 144 °F (62 °C) muddo 5 daqiiqadood ah
Kalluunka, Cuntooyinka Kalluun Ku Jiro, Cuntada Badda	**145 °F (63 °C) muddo 15 ilbiriqsi ah**	Kalluunka cuntada kale ku sii hoos jira waa in lagu kariyaa 165 °F (74 °C) muddo 15 ilbiriqsi ah. Kalluunka la ridqay, qurbay, ama la shiiday waa in lagu kariyaa 155 °F (68 °C) muddo 15 ilbiriqsi ah
Ukumaha Qolofta leh ee degdega loo diyaariyo	**145 °F (63 °C) muddo 15 ilbiriqsi ah**	Keliya la soo bax xaddiga ukumaha ah ee aad u baahan tahay. Riimanka ukumaha ha ku raseyn qalabka soleyga ama foornada agteeda. Ukumaha la kariyay ee muddo ka dib la cuni doono waa in lagu kariyaa 155°F muddo 15 ilbiriqsi ah oo lagu kaydiyaa heerkul 135 °F ah.
Cuntooyinka Lagu Kariyo Maykaroweefka Hilib, Digaag, Kalluun, Ukumo	**165 °F (74 °C) yar sug 2 daqiiqadood ah ka dib marka la kariyo**	Dabool cuntada, wareeji ama walaaq marka karintu kala-bar mareyso.

"Weli maanay Bislaan?"
Sida loo Isticmaalo Heerkulbeegga Cuntada

1. Heerkulbeegga sida fiican u shaqeeya wuxu u akhrin karaa inta u dhexaysa 0 °F (-18 °C) illaa 220 °F (104 °C).
2. U isticmaal heerkul beeg sameydiisu dhuuban tahay cuntooyinka khafiifka ah sida qaybta haambeegarka la dhexgeliyo.
3. Eeg heerkulka gudah ee cuntada marka waqtiga karintu sii dhammaanayo.
4. Heerlkubeega geli qaybta ugu cuffan ee hilibka ama badhtanka cuntada si aad u hesho heerkulka saxda ah. (Lafta ha ku taaban sameyda heerkulbeegga si aad uga hortagto akhrin been ah).
5. Markaad heerkulka ka qaadayso cunto xajmi weyn sida qurub hilib ah oo weyn, hubi inaad heerkulka ka soo qaado laba goobood ama ka badan.
6. Qiimaha heerkulbeegga ku yaal barbar dhig Heerkulada Cunto-karinta ee La Rabo ee ku yaal 36 si aad u hubiso bal in cuntaadu gaartay heerkulkii aaminka ahaa.
7. Dhaq oo jeermiska ka dil heerkulbeegga markasta oo aad u isticmaasho inaad ku eegto heerkulka cunto.

Heerkulbeegga Qaboojiyaha - Qaboojiiye kasta waxa laga rabaa inuu heerkulbeeg lahaado. Heerkulbeegani waa inuu ku yaallo meel ay sahlan tahay in la arko marka la furo albaabka aqboojiyaha. **Qaboojiye** kasta waa inuu ku shaqeeyaa heerkulka 41°F ama ka yar sida ka muuqata heerkulbeegga. Haddii heerkulbeegu akhriyo wax ka sarreeya 41°F, isticmaal **heerkulbeegga cuntadad** ee samayda birta ah leh si aad ugu eegto heerkulka cuntada ku gudo jirta qaboojiyaha.

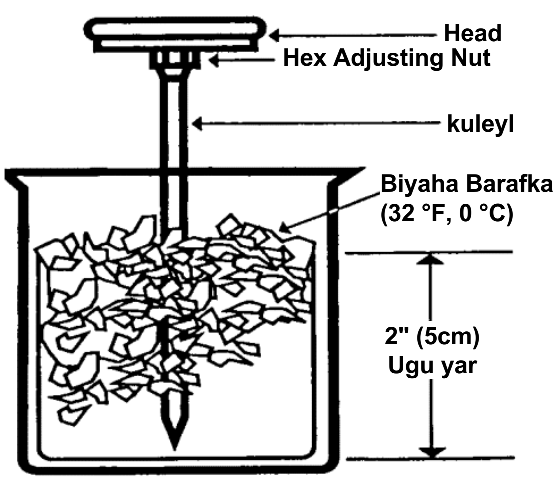
Noocyada Heerkulbeegyada Cuntada	Xawaaraha	Meesha La Gelinayo
Thermocouple  Noocyada badankooda waa la sixi karaa	2-5 ilbiriqsi	¼" ama ka qoto dheer baa cuntada loo dhexgeliyaa hadba sidii loogu baahdo
Thermistor Noocyada qaarkood baa la sixi karaa	10 ilbiriqsi	Ugu yaraan ½" cuntada dhexdeeda
Instant-Read Bimetal Noocyada badankooda waa la sixi karaa	15-20 ilbiriqsi	2- 2 ½" hoos

Tixraac tilmaamaha shirkadda soo saartay si aad u ogaato in heerkulbeegaaga dhijitaalka ah ama dermo-kobolka ah la sixi karo. Khadka ama iibiyaha cuntooyinka ku keena ka hubi si aad heerkkulbeegga ugu fiican meheradaada ugu hesho. Heerkulbeeg caaro dhuuban ayaa loo baahan yahay karinta cuntada khafiifka ah sida hilibka riqdan ee lo'da.

Sixidda/fariisinta Heerkulbeegyada Cuntada

Markaad isticmaaleyso heerkulbeeg cuntada waxaad u baahan tahay inaad hubiso in heerkulka uu ku siiyo sax yahay. Hab fudud oo tan loo sameyn karo waa in la adeegsado baraf iyo biyo.

> **Koob weyn biyo iyo baraf la burburiyay ka buuxo oo afka keen.**
>
> Heerkulbeegga hoos u geli barafka isjiidanaya illaa 2 inji. 30 ilbiriqsi ka dib, akhri muraayadda. Waa inuu akhriyaa 32 °F (0 °C).
>
> Haddii aanu akhriyin 32 °F (0 °C). 30 ilbiriqsi ka dib, waxaad u baahan tahay inaad:
>
> 1. Kaga dhex tag baraf isjiidanaya. Baraf aad ku soo darto marka uu milmoba.
> 2. Isticmaal baanad ama biiso si aad u wareejiso boolka ku yaal gadaasha heerkulbeegga illaa irbadu akhriyay 32 °F (0 °C).
> 3. Sug 30 ilbiriqsi. Tallaabooyinkan ku celceli illaa inta heerkulbeegu akhrinayo 32 °F (0 °C).



Maalinle

Fariisi/sax **heerkulbeegaaga cunta** markasta oo wax ku dhacaan ama uu dhulka ku dhaco.

Habkan ayaad ku ogaan doontaa inuu heerkulkii saxda ahaa kuu sheego.

Qaboojinta Cuntooyinka Kulul

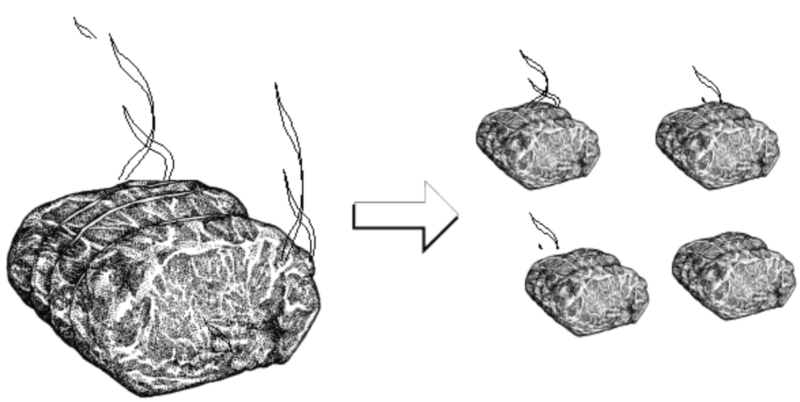
Marka la qaboojinayo cuntooyinka kulul, waxaa muhiim ah in heerkulka cuntada loo dhex maro "Aagga khatarta" sida ugu dhaqsaha badan si loo ilaaliyo cuntada.

Cusboonaanta ayaa ugu Wacan - Had iyo jeer waxaad bagteeriyada siisay fursad ay ku korto oo ku soo saarto sun marka cuntada la qaboojiyo. **Waxa ugu badbaadsan inaad cunto cusub maalin kasta sameysato, wax yar ka hor intaadan bixin.**

Xawaaraha ayaa Muhiim ah Markaad Qaboojinayso - Haddii ay lagama maarmaan noqoto inaad cunto horey u sii diyaariso ama keydiso mid laga tagay, u qabooji **sida** ugu dhaqsaha badan ee aad awooddo bagteeriyadu ugu dhalan oo sun ugaga tegin. **Dib u kuleelintu ma dili doonto sunta bagteeriyada.**

Qaboojinta Cuntada Adag - Markaad qaboojineyso cuntada adag sida rooska, hilib shimbireedka, iyo qaybaha hilibka ah ee adag, hubi in aad:

1. Rooska waaweyn iyo hilibka shimbiraha qaybo yaryar u kala jarjar. Tani waxay ka caawin doonta inay dhaqso u qaboobaan.
2. Dhammaan hilibk iyo cuntooyinka kale kulul qaboojiyaha dhex dhig iyagoo bilaa dabool ah.



Qaboojinta Cuntada Jilicsan/Cufan - Tusaalayaasha cuntooyinka jilicsan/cufan waxa ka mid ah digirta dib loo shiilay, bariiska, baradhada, suqaarka, basbaaska, maraqa ama suugada cufan/isjiidaneysa.

Cuntooyinka jilicsan/cufan waxa loo qaboojin karaa iyadoo lagu shubo digsi bir ah oo qoto gaaban. Cuntooyinka aadka u cufan sida digirta dib loo shiilaly u isticmaal digsi fidsan.

Qaboojinta cuntada cufani ma sahlana. Markasta oo ayb suurtogal tahay, isticmaal digsi siman oo fidsan si aad cuntada ugu kala bixiso sida ugu gunta gaaban ee aad awoodo si aad u dedejiso qaboojinta.

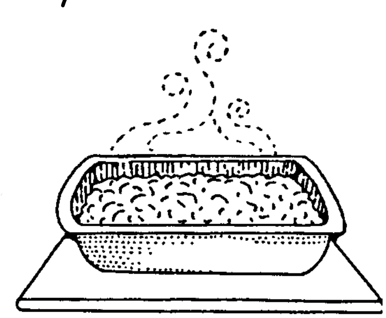
Markaad cuntada ku qaboojineyso digsiyada birta ah, hubi in:

1. Cuntada kulul aad ku shubto digsiyada qotada gaaban. Digsiyada qotada gaabani cuntadoodun dhaqso u qaboobi doonto.

2. Walaaqista cuntadu waxay dedejisaa waqtiga qaboojinta.

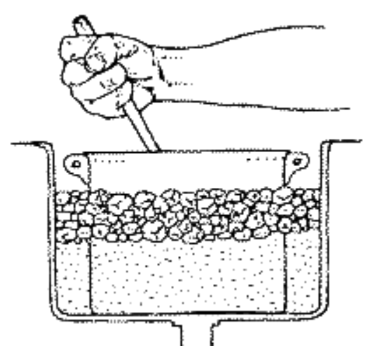
3. Marka cuntadu qabowdo ee gaarto 41 °F (5 °C), ayaad cuntada ku ridi kartaa weel weyn oo dabooli kartaa.

Dhaqdhaqaaqa Hawada - Hawada qaboojiyaha ku jirtaa waa inay cuntada ku dhex wareegi karto. Digsiyada iyo suxuunta waa in boosas bannaani u dhexeeyaan; ha buux dhaafin. Digsiyada ha is dulsaarin. Ha daboolin cuntada intay qaboobeyso. Daboolka waxa la saari karaa marka cuntadu si buuxda u qabowdo.



Qaboojinta Cuntada Dareeraha ah -Waxaad isticmaali kartaa digsyo bir ah ee gacameydka ama baraf iyo biyo aad dhex dhigto si aad u qaboojiso maraq ama suugo khafiif ah. Markaad cuntada ku qaboojineyso biyo baraf ah oo dhig dhigto, hubi in:

1. Xir qaybta biyaha ka saarta saxan wax lagu dhaqo. Dheriga birta ah ama digsiga cuntada kululi ku jirto ku dhex rid saxanka wax dhiqista. Qaybta saxanka biyaha ka saartaa waa in si dadban loo xiro.
2. Saxanka ka buuxi baraf iyo biyo qaboow **illaa aad gaarsiinayso heerka cuntadu dheriga ama digsiga ka joogto.**
3. Si joogto ah u walaaq maraqa ama suugada si ay u wada qabowdo illaa qaybaha dhexdu. Qalabka waxa lagu qaboojiyo ee barafka leh ama qoriga qaboojinta ayaa la isticmaali karaa si loo dedejiyo nidaamka.
4. Baraf dheeraad ah ku soo dar marka uu barafku milmo.
5. Cuntadu waa inay gaartaa heerkulka 41 °F (5 °C).



Xasuusnoow	Waxaad dooran kartaa dhowr hab oo aad cuntada u qaboojiso. Si kastaba u qabooji cuntada oo, waa inay hoos uga soo dhacdaa:
2 saacadood	**135 °F (57 °C) illaa 70 °F (21 °C)** muddo laba saacadood gudahooda dabadeedna waa in heerkulku hoos uga sii degaa
4 saacadood	**70 °F (21 °C) illaa 41 °F (5 °C)** muddo afar saacadood gudahooda ah.

Isticmaal heerkulbeeg si aad u eegto heerkulka markaad cuntada qaboojineyso. Haddii aanay ku qaboobeyn xawaarihii loo baahnaa waa inaad sameys wax kale si aad u dedejiso qaboojinta.

Taariikh Calaamadeynta

Cuntada diyaarka u ah in la cuno pee khatarta u nugul waa in lagu calaamadiyaa taarikhaha diyaarinta, adeegsiga, ama taariikhda baakadii lagu keenay la furay midkood.

7 maalmood

Cuntada waxa la keydin karaa muddo 7 beri ah marka qaboojiyaha heelkukiisa lagu ilaaliyo **41 ºF (5 ºC)** ama ka qaboow. Cuntada ka weyn 7 beri waa in la tuuraa.

1 maalin

Cuntada lagu isticmaalayo hal maalin gudaheed looma baahna in taariikh lagu calaamadiyo.

Cayayaanka

Baranbarada, duqsiga, walada iyo dooligu waxay sidi karaan cudur waxaanay sababi karaan dhaawac. Ka hortagga iyo xakameynta cayayaankaasi waa muhiim.

Gudaha iyo dibadda meherada nadaafadeeda ilaali. Qashinka debedda yaal waa in lagu ridaa weel xiran oo aanay biyuhu geli kareyn oo daboolku ku xirnaadaa marka aan la isticmaaleyn. Duqsiga iska jooji, khaasatan bilaha kuleelku jiro, adiga oo albaabada iyo daaqadaha furan ku xiranay shebeg duleelkiisu yahay 1/16th inji.

Cayayaanku waxay goobta ka soo geli karaan duleelo hogag ama duleelo yaryar oo ku hoos albaabka. Dooligu wuxu ka soo geli karaa duleel 1/4 inji ah. Meelaha ay ka soo galana xannib adiga oo baabi'inaya godadka iyo duleelada albaabka ku hareeraysan.

Haddii aad cayayaan ku aragto xaruntaada dhexdeeda, la xiriir adeeg cayayaan maareeye liisan wata.

34-83
Dib loo naqtiimey 2022

Maamulka Caafimaad ee Oregon
Xarunta Ilaalinta Caafimaadka
Barnaamijka Ka Hortagga Cudurada Ka Dhasha Cuntada
www.healthoregon.org/foodsafety