

## Habmaamuusyada xiritaanka cusub iyo dib-u-furidda xeebaha haraha ama ballida King County waxay sare u qaadi doonaan ilaalinta caafimaadka dadweynaha

Walow bilowga rasmiga ah ee xagaaga ay wali bil ka harsan tahay, Degmada King waxay bilaabeysaa la socodka tayada biyaha ee [xeebaha harooyinka caanka ah](#) (macluumaad turjuman waa diyaar) usbuucaan. Barnaamijkaan sanadlaha ah wuxuu caawiyaa ilaalinta caafimaadka dadweynaha inta lagu jiro xilliga dabaasha.

Waxaan tan ku samaynaa innagoo la soconna tayada biyaha in ka badan labaatan xeebood laga bilaabo bartamaha May ilaa bartamaha Sebteembar. Waaxda Khayraadka Dabiiciga ah iyo Beeraha, shaybaarka Bey'adda Degmada King, iyo magaaloooyinka gobolka oo dhan waxay iskaashi la leeyihiin Caafimaadka Dadweynaha.

Saynis-yahannada deegaanku waxay ka soo aruuriyaan samballo biyaha xeeb kasta usbuuc kasta inta lagu jiro xilliga dabaasha. Waxayna biyaha ka baaraan bakteeriyada. Saynis-yahannadeenu waxay eegaan xogta khataraha caafimaadka dadweynaha ee imaan kara. Iyada oo ku xiran natiijooyinka, waxaanu xidhnaa ama furnaa xeebaha si aanu dadka u ilaalino.

Waxaan raadineynaa bakteeriyada tilmaamaysa inay jirto wasakh saxareed. "Wasakhowga saxarada" macneheedu waxaa weeya saxaro, taas oo sumeysa biyaha oo inta badan ka timaada dadka, xayawaanka, ama duurjoogta sida shimbiraha. Saxaradu waxay wadataa jeermisyo dadka xanuun ku keeni kara haddii ay ka galaan afafkooda ama meelaha maqaarka ka furan.

Sannadkaan, waxaan beddeleynaa sida aan u sameyno go'aamada xiritaanka xeebaha iyo dib-u-furka. Isbeddelladaan waxay la socdaan cilmi-seyniskii ugu dambeeyay.

Haddii aad ku dabaalato xeebaha Degmada King, tan waxay ka dhigan tahay inaad arki karto calaamadaha xidhitaanka xeebta oo bata ama yaraada marar badan. Laakiin calaamadu waxay u badnaan doonaan kuwa siyaada muddo gaaban. Guud ahaanna, waxaanu filaynaa in xeebuhu ay furnaan doonaan qiyaastii isla wakhtiga uu dhigayo hab-maamuuska go'aan-qaadashadii hore.

### Maxaa Caafimaadka Dadweynaha isbeddelkaan u sameeyay?

Shuruudaha aan isticmaali jirnay si aan u xirno oo dib u furno xeebaha waxay ku saleysan yihiin habraacyo sayniska ah oo hadda dhacsan. Waxay kaloo horseedeen go'aanno isbeddel-diid ah. Waxay qaadatay baaritaanno badan oo muujinaya tayada liidata si loo xiro xeebta. Kadib waxay qaadatay baaritaanno badan oo muujinaya tayada biyaha wanaagsan si loo furo xeebta.

Heerarkeena cusub waxay ku saleysan yihiin xogta tayada biyaha ee waqtiga-dhabta ah ee aan helno usbuuc kasta, marka tayada biyuhu ay ka sii darto xeebta, si dhakhso ah ayay u xirmi doontaa. Marka tayada biyuhu kor u kacdo, xeebtu si degdeg ah ayay u furmi doontaa.

## Tan maxay kaaga dhigan tahay adiga?

Maadaama xeebaha laga yaabo inay xirmaan oo ay dib u furmaan si dhaqso leh, fiiri [boggeena khadka Xeebaha Haraha](#) (macluumaad turjumaan waa diyaar) si aad u ogaatid haddii xeebta aad rabto inaad booqato ay furan tahay.

Waxaan kulligeen ka qeybqaadan karnaa biyaha in aan ka ilaalinno bakteeriyada halistaa:

- Ha ku quudin bolon-boolada iyo shinbiraha agagaarka xeebta – quudintooda waxay ka keentaa inay saxaroodaa, taasoo xumeysaa tayada biyaha.
- Had iyo jeer mayro dabaasha ka hor.
- Hubi in dhallaanka iyo socod-baradka ay xiran yihiin xafaayado dabaal oo tayo wanaagsan.
- U soo sheeg walaacyada tayada biyaha waaxda beeraha nasashada ee maxalligaa.

## Nabad-qab inta la dabaalanayo

- Ku dabaasha meelaha la ilaaliyo.
- Xilligaan oo kale, biyuhu waa qabow ku filan oo ku boodka waxay keeni kartaa in jirkaagu shoog galo. Tani waxay sababi kartaa qarqasho iyo dhimasho - xitaa haddii aad tahay dabaashe xooggan! Haddii aad ku dabaalaneyso, ku ciyaareyso, ama aad doon ku wadeysid balli ama webi, **xiro jaakad badbaado** - khaasatan hadduusan joogin waardiye badbaado.
- Isticmaal khariidadaan si aad [u hesho jaakad badbaado ah oo kuu dhow](#) (boggaan wuxuu ku qoran yahay Ingiriis oo keliya)
- Wax badan uga baro badbaadada dabaasha [boggeena khadka ee Badbaadada Biyaha](#) (boggaan wuxuu ku qoran yahay Ingiriis oo keliya).