Public Health
Seattle & King County

Sida loo yareeyo khatartaada cudurka cuntada laga qaado adoo taageeraaya bixiyaasha cuntada ee sharciyada hasyta.

Maaha wax sir ah in Degmada King ay haysato nidaamka cuntada wadooyinka oo cajiib ah. Haddii aad joogto xaflada, ama bandhiga banaanka ama munaasabad ciyaareed, waxaad ka heli kartaa cuntada dhammaan daafaha caalamka.

Ayadoo aan loo eegayn meesha aad cuntada ka helayso, waxaan doonaynaa inaad dareento kalsooni dhanka badqabka cuntada aad cunayso ah. Taas ayaana ah sababta, si lamid ah maqaayadaha tooska dadka ugu adeega, kooxaheena badqabka cuntada ayaa kormeera oo sharciyeeya bixiyaasha cuntada guurguura si loo xaqiijiyo inay raacaan nidaamyada badqabka cuntada.

Dhawaan, waxaan aragnay koror ku yimid tirada bixiyaasha cuntada guurguura ee aan lahayn ogolaanshaha oo cuntada ku iibiya Degmada King. Waxaan ku boorinaa dadka inay iska ilaaliyaan bixiyaasha cuntada ee shaqeeya ayagoo aan haysan ogolaanshaha Waaxda Caafimaadka Dadwaynaha labo sababood awgood: 1) si aad iskaga difaacdo xanuunka cuntada ka dhalan kara 2) inaad gacan ka gaysato taageerida bixiyaasha guurguura kuwaasoo raacaaya nidaamyada ugu wanaagsan ee badqabka cuntada.

Waxaan si gaar ah uga walaacsan nahay bixiyaasha aan ogolaanshaha haysan ayagoo adeegsanaya gaari gacannada la riixo ee cas ee sameyska ah (sida kuwa sawirkoodu hoos ku jiro) si ay u iibiyaan hot dog-yada aagaga istaamyoomka, xarumaha bandhiga, iyo Capitol Hill iyo xaafadaha Degmada Jaamacada ee Seattle. Kormeereyaasheena cuntada ayaa sameeyay iskudayo soo noqnoqday si loo xaliyo shaqooyinkooda aan badqabka lahayn looguna hago hanaanka sharciyaynta shaqadooda. Hasey yeeshee, way diideen tilmaanteena waxayna sii wadeen inay u shaqeeyaan qaabab aan badqab u lahayn bulshada.

Shaqooyinka gaari gacanka la riixo ee lamidka ah ayaa lagu arkay daafaha [Magaalooyinka kale ee Xeebka Galbeedka](). Gaari gacannadaan ayaan loo samayn inay si amaan ah u maamulaan cuntada: ma lahan farxal, biyo nadiif ah, ama talaagada. Cuntada ay bixiyaan bixiyaashaan ayaa dadka gelin karta khatar xanuun aad u xun.

Waaxda Caafimaadka Dadwaynaha ayaa ku boorinaysa qof kasta inuu iska ilaaliyo ka iibsashada cunto shaqooyinkaan.

Gaari gacannada sida kuwaan oo kale ah ayaysan ogolayn Waaxda Caafimaadka Dadwaynaha, cuntada ay bixiyaanna khatar xanuun oo xun ayay gelin kartaa dadka.

Public Health
Seattle & King County

Sidee ayaan ku ogaan karaa haddii bixiyaha cuntadu haysto ogolaansho?

Waxaa jira qaabab badan oo kaladuwan oo fudud oo aad ku ogaanayso haddii bixiyaha cuntada ee wareega uu ogolaansho ka haysto Degmada King.

- **Ka fiiri Summada Waaxda Caafimaadka Dadwaynaha:** Dhammaan bixiyaasha cuntada ee wareega waa inay haystaan summada Waaxda Caafimaadka Dadwaynaha—Summada Seattle iyo Degmada King iyo "24-25", taasoo muujinaysa in cunto biyaha uu ogolaansho u haysto sanadka (2024-2025). Eeg sawirka hoose oo ah tusaale. Waxaad sidoo kale waydiin kartaa bixiyaha inuu ku tuso ogolanshihiisa ganacsiga cuntada ee guurguura. Bixiyaasha qaar ayaa soo bandhigi kara tan, laakiin dhammaan bixiyaasha waa inay haystaan ogolaansha marka ay shaqeynayaan.

Bixiyaasha haysta summada kore ee midabka peach-ka leh ayaa leh ogolaanshaha shaqada ee sanadkaan.

- **Iska ilaali teendhooyinka "guurguura"** ee yimaada goobaha sida dukaannada hortooda ee aan caadiyan iibin cuntada. Shaqooyinkaan ayaan ogolaansho ka haysan Caafimaadka Dadwaynaha. Goobaha mar soo boodada ah ayaa xira marinnada la maro, meelaha guurguurana badanaa ma lahan meel lagu farxasho ama gardeelka nadaafada.
- **Ka eeg diiwanakeena xogta kormeerka aan horey u samaynay.** Waad hubin kartaa haddii cunto bixiye uu ku jiro kaydkeena xogta la baari karo. Haddii ganacsigu uusan kasoo muuqan bartaan, waa astaan muujinaysa in ganacsigu uu shaqeynaayo asagoon haysan ogolaanshaha Caafimaadka Dadwaynaha.

Waxaad sidoo kale ka eegi kartaa ganacsiyada cuntada ee dhawaan la xiray waadna iska diiwaangelin kartaa si aad u hesho wararkii ugu danbeeyay ee xiritaannada cusub webseedkeena Xiritaannada Goobaha Cuntada.

Ugu danbayn, haddii aad aragto bixiyaha cuntada oo aad aaminsan tahay inuusan raacayn habraacyada caafimaadka ee saxda ah, waxaad noosoo gudbin kartaa su'aal, faallo, ama cabasho si aan u baarno.

Maxay ogolaanshaha cuntadu muhiim u tahay?

Marka ganacsiga cuntadu maro nidaamka ogolaanshaha, Waaxda Caafimaadka Dadwaynaha ayaa xaqiijisa in ganacsigu uu raacaayo farsamooyinka maamulida cuntada oo badqab leh. Tan ayaa naga caawinaysa kahortaga faafinta xanuunka cuntada sida salmonella, E. coli, iyo norovirus. Bixiyaasha aan ogolaanshaha haysan ayaan marin kormeerada saxda ah ee Waaxda Caafimaadka Dadwaynaha iyo tababarka, kuwaasoo muhiim u ah yareynta khatarta xanuunnada cuntada. Xataa miraha cusub ayaa faafin kara xanuunka cuntada haddii aan si badqab leh loo maarayn – tusaale, haddii aan si ku filan loo nadiifin ama loo gelin talaagada, ama haddii gacmo qaawan lagu taabto ayagoo aan si sax ah loo mayrin.

Inkasta oo qof kasta qaadi karo xanuunka cuntada, ilmaha kayar 5 sano jir, dadka uurka leh, dadka waawayn ee 65 sano iyo ka wayn jira, iyo dadka nidaamkooda difaacu liito ayay u badan tahay inay aad ugu xanuunsadaan sunta cuntada ayna u badan tahay inay u baahdaan isbitaal dhigis.

Maxay samaynaysaa Waaxda Caafimaadka Dadwaynaha?

Yoolkeenu waa inaan ka hortagno faafida xanuunka cuntada. Marka Waaxda Caafimaadka Dadwaynaha loo soo sheego cunto bixiye aan sharci haysan, waan booqanayaa si aan u barno bixiyaha hanaanka sharciyaynta waxaana joojinaa shaqada bixiyaha si looga hortago khatarta sunta cuntada.

Waxaan sidoo kale ka caawinaa bixiyaasha inay helaan ogolaanshiyaasha anagoo la wadaagayno ilaha, qabanayna kulamada bulshada, si fool ka fool ahna ula kulmayno bixiyaasha si aan uga caawino inay fahmaan sida ay ku helayaan ogolaanshaha. Qaar ka mid talaabooyinka aan qaadnay waxaa kamid ah bixinta turjumaada dhammaan luuqadaha, hoos u dhigista caqabadaha dhaqaalaha, furista kooxda talo bixinta bixiyaha cuntada ee wareegga, iyo abuurista bogga jikada kirada si aan uga caawino dadka raadinaaya inay bilaabaan adeegga cuntada wareega si ay u helaan jikada kirada ah.

Haddii aad tahay cunto bixiye qaba su'aalo ku saabsan hanaanka ogolaanshaha, fadlan la xiriir Barnaamijkeena Cuntada iyo Xarumaha, waxaan diyaar u ahaan doonaa inaan ku caawino.

Adeeg bixiyaasha cuntada ee wareega ayaa door muhiim ah ka ciyaara bulshooyinkeena. Waxaan doonaynaa inaan ka caawino bixiyaasha inay guul gaaraan anagoo haddana xaqiijinayna cuntada amaanka ah ee dadwaynaha.