



NORTH DAKOTA
DEPARTMENT *of* HEALTH

Qubidda Cuntada Wasaqda ah

Cuntada gurigaaga yaal waxaa laga yaabaa in aysan ammaan ahayn daadkii dhowaanahan awgeed, sababta oo ah ama in weelka cuntada ku jirtey wax gaarey ama ama qaboojiyaha oo maalmo ay korontada ka maqneyd. Cuntada wasaqda ah oo quruntey, ayaa waxay noqon kartaa mid qatar u leh caafimaadka ama waxay soo jiidan kartaa jiirka iyo duur joogta yar yar oo kale. Talaabooyinkan qaad si aad u qubto cuntada qormuuntey:

- Ha keydsan cunto kasta oo laga yaabo in ay xumaatey ama wax gaarey, taasoo oo ay ku jirto:
 - Cuntada ku jirta firinjeerka iyo qaboojiyaha, oo ay ku jiraan, katsub, maastard, qajaarka la dhanaaniyey (pickles), jelli, hilibka saandawijka, hilib, cabbitaanka, iwm.
 - Cuntada qalalan ee ku jirta baakooyinka waxyeelada gaartey.
- Cutada quruntey bac ku wada shub oo tuur.
- **Marba shaki hadduu kaa galo, iska tuur!**

Talaabooyinkan qaad nadiifinta firinjeerka iyo qaboojiyaha:

- Waxkasta ee ku jira firinjeerka ama qaboojiyaha ka soo saar.
- Isticmaal warqadaha ama shukumaanka wax lagu nadiifiyo wax yaabaha daatey iyo qubmaya oo cuntada qurmatay la tuur.
- Firinjeerka ama qaboojiyaha ku dhaq warrankillo adag. 1 gaaloon oo biyo u isticmaal 1½ warrankillo ah. Isticmaal leytaakis ama bambiirada gacmaha la gashado haddii jirkaaga yahay jir xaassaasi ah oo laga yaabo in warrankillada dhibeyso.
- Alaabta kuwada dhaq biyo diiran oo saabuun leh.
- Si aad urka uga saaro, alaabta ku tir tir wax issugu jira biyo iyo baking soda, ama alaabta dhexdeeda ku reeb sanduuq oo baking soda ah. Sidoo kale waxaa laga yaabaa in aad dooneysid in alaabta aad maalmo dibadda ku dhaafto ka hor in aadan marka dib u isticmaalin.

Haddii aad wax su'aal ah ka qabto cuntada wasaqda, ka wac Waaxda Caafimaadka ee North Dekota 701.328.1291.