Wasaaro dawliga Cimiladda iyo
xaq-dhawrka Macmiisha ee Bayer

Wasaaro dawliga Caafimaadka iyo
Daryeelka ee Bayer

Hagahan ku saabsan isticmaalka tolmooon ee hubinta Raashinka ama cunadda

Waxaa loogu talagalay dadka sidda iskaa wax u qabso ugu shaqeeyo Feestooyinka Ururadda iyo Bandhigyadda la midka ah

Maxay qasab ku tahay in ka baaraan degidu ku saabsan raashinka si gaar ah looga Taxadaro fiiro gaar ahna loogu yeesho?

qalad Nadaafadda ee ku saabsan ka baaraan degida Raashinadda waxay mar walbo keenta Xanuuno halis ah, kuwaasoo gaar ahaan Ciyaalka yar yar iyo dadka waayeelka ah ku keeni karaan cuduro naf-gooyada ah. Cururadda laga qaado Raashinadda ee kuwan oo kale ah, waxaa suurtowda in laga qaado Xafladaha Ururadda iyo Feestooyinka lagu qabto Wadoooyinka ama Bandhigyo kale oo kuwaa la mid ah, kuwaasoo durbadiiba dad badan dhaqso u saameeyeen karaan. Hagahan wuxuu bixinayaa oo uu kaa caawinayaa Wacyigelinta ku saabsan Goobtan xasaasiga ah inaad si sax ah u dhaqantid, si aad Cunnadda iyo cabitaanka Bulshada shaki la'aan ugu raaxaysan ama dhadhansan kartid

<u>Qof walba, oo Raasin soo saara, isticmaala ama iib geeya, wuxuu mas'uul ka yahay dhanka sharuucdda Bulshadda iyo kan Ciqaabtaba inay Raashinaddaasi yihiin kuwa aan wax ceeb ah ama khald ah aan lahayn,</u>

Raashinadee ayaa inta badan ka yimaada cuduradda Caabuqyada ama infektinka ah?

Raashinadda qaarkood waxay awooddaan inay waxa cuduradda keena (disease-causing agent) ay si gaar ah ugu fudutahay inay tarmaan. Kuwaa waxaa ka mid ah

- Hilibka iyo Hilibka Digaaga iyo wixii la mid ah
- Caanaha iyo wixii caano laga sameeyay
- Ukun iyo Raashinka Ukunta ku jira (gaar ahaa kuwa ku jira Ukun ceerin ah)
- Wax la dubay oo si quman u dubmin ama wixii lagu buuxiyay oo la kululeeyay (Sidda moofo ama Doolsholabeen) ama dusha laga saaray.
- Malay, carsaanyada, xoolaha jilecsan („frutti di mare“) iyo waxa laga sameeyay
- Waxyaabaha ice-creamka laha sameeay iyo wuxuuice-cream ku jiro.
- Raashin dhadhan sare leh, Raashin ceerin ah, Ansalatada baradhada laga sameeyay, Marinades, Mayonnaises iyo Maraq
- Fufid iyo iniino cayriin lagu cuno, Iniinta laga sameeyo.

Siddeed ooga qayb qaadan kartaa Ka Hortagga cuntada Infektionadda ama Caabuqyada keena?

Qofkii meel feesto ah Raashinadaasi si toos ah ama si dadban (Sidda isticmaalka maacuunta ama waxa cunadda lagu cuno, oo ah qaado, farkeeti, mindi) xirri la yeesho, wuxuu Martidda ka qaadayaa masuuliyadda heer sare ah iyo isagoo waajib ka saaran yahay xeerarka Nadaafadda ee soo socda si taxaddar leh u dhawrtaan.

Waxaa qasab ah in waxa u dhexeeyo hawlaha si sharci ah loo mamnuucay iyo xeerarka nadaafadda guud ee ku saabsan ka baaraan degida Raashinada in loo kala saaro:

Sharciga u qalmid la'aanta ee ka reebidda tartanka

Dadka qaba

- caloosha faafa (**infektiöser Gastroenteritis)** Shubanka oo laysku daarto, lana socday Lalabo, Mantak, Qandho,
- **Tayfoodhka**, tiifowga ama **laambiya,**
- **Fayraska Hepathitiska A iyo E** (Cagaarshowga),
- **Boog lays qaadsiiyo** ama **cudur Maqaarka gala,** hadday siddaa awgeed ay suurtogal u noqoto, oo pathogene-ka Raashinka uu dhexgalo, siddaa awgeedna dad kale cudurkii lagu qaadsiin karo,

Xeerka Ilaalinta Caabuqa ama infektionka marka laga eego kula maanshaha Raashinadii la soo sheegay waxaan ahayn kuwa sidda privat-ka Guryaha looga isticmaalo lama ogola in la isticmaalo. Waxaa arintaasi ku tacaluqda inuu **Cudurka** Doktor soo xaqiijiyay ama ay tahay oo kaliya inay Calaamadaha Cururadda ay ka muuqdaan, kaa soo u dhiganta wax **Tuhunka** u soo dhaweynaya

Siddoo kale waxay qusaysaa dadyowga, marka laga baarayay Saxaraddoodda laga helay pathogene-ka Salmonellae-ka, jeermisyada Shigella-ha, enterohämorrhagisch bakteeriyadda Coli Escherichia (EHEC) ama vibrioska Daacuunka natiijaddoodda, waana xataa, hadduusan lahayn Astaamaha lagu garto Cuduradaasi (Sidda loo yaqaan "beer-darayn")

Gaar ahaan Calaamadaha soo socda waxay sheegayaan Cuduradii la soo sheegay, gaar ahaan haddii laysku arko maraka dalka dibaddiisa laga soo noqodo ama laga yimaado:

- Shuban dareere ah oo khafiif ah in ka badan labo jeer maalintii, kol kol wehliya Lalabo, Mantak iyo Xummad
- Xumad xoog leh oo wehlisa Madax xanuun culus, Caloosha – ama Xubno Xanuunka, Caloosha oo ku fadido waxayastaamo u yihiim cuduradda Tayfoodhka, tiifowga ama laambiya
- Dhogorta oo hurud noqda iyo Indhahana oo ka muuqdo Fayraska Hepatitis-ka
- Boogaha iyo maqaarka ay meelo furan yihiin, hadduu casaan noqdo, dufan saran yahay, qoyaanna ah ama bararsan yahay

Hadaad isku aragtid Astaamahan Cudurka sheegayo oo kale, waa inaad Doktor arimaha kala tashatid aad booqataa,

Xeerar muhiim ah oo ka mid ah nadaafadda ee u maaraysan cunto

- Shaqadda intaadan bilaabin waxad iska dhigtaa Faraantiga, saacadda gacanta iyo silsiladaha gacanta lagu xirto ee laysku qorxiyo.
- Shaqadda intaadan galin ka hor gacmaha iska dhaq, ka hor howlgal kasta oo cusub iyo mar walbo Musqul la boogo waa in gacmaha si fiican laysaga dhaqo. Isticmaal Saabuun dareeraha ah, biyo qulqulaya iyo in gacmaha lagu qalajiyo Shukumaanada la xooro.
- Xiro dhar nadiif ah oo wax lagaga ka hortagga (madaxa lagu dado, dhar, iyo wax la mid ah.
- Inaan lagu qunfacin ama hindhisin Cunada horkeedda
- Boogta Gacmaha xataa hadday yar tahay waa in la daboolo, gacmahana laysaga dhejiyo Sharooto aan biyaha soo dhaafi Karin ama gali Karin.
- Iska ilaali inaad marka aad cunadda guraysid aad si toos ah u taabatid Raashinka - isticmaalaan qalab nadiif ah oo ku haboon (Farkeeti, birqaabyadii, iyo waxla mid ah)

Wasaaro dawliga Cimiladda iyo xaq-dhawrka Macmiisha ee Bayer, Waaxda 4, Rosenkavalierplatz 2, 81925 München;
www.stmuv.bayern.de; E-Mail: poststelle@stmuv.bayern.de