

Biyaha Dalxiiska Kadib Daadka

Inkastoo wabiyaasha iyo harooyinku ay khataro iyo wasakh lahaan karaan marka xaaladuhu caadi yihiin, daadadka iyo duufaannada daran ayaa kordhin kara khatarta waxyeelada, cudurka, ama ku qarqashada goobahaan biyaha.

Ka fogoow warooyinka biyaha ugu yaraan 48 saacadood kadib marka uu da'o roob badan, iyo muddo ka badan intaas haddii daadad dhacaan.

Roobabka duufaana wata iyo Daadadku waxay Abuuraan Khatar

- Wabiyada moolka dheer iyo biyaha xawliga ku socda ayaa abuuri kara xaalado khatar ah oo ka jira duleellada dabaasha iyo wabiyada muddo maalmo ah kadib marka roob badan uu da'o.
- Roobabka badan ayaa abuuri kara bakteeriya iyo il-ma aragtay kugu keeni kara inaad ku jirato biyaha ka yimaada nidaamka bulaaca ee xad dhaafay iyo daadka.
- Waxyaabaha afka leh, sida dhalooyinka ama jajabka biraha, iyo shidaalka ama kiimikadaha daadata ayaa sidoo kale geli kara goobaha dabaasha waxaana keena daadka roobka iyo duufaantu.

Ka fogoow Si aad U Badbaado

- **Ka fogoow wabiyada iyo kanaallada biyaha ilaa biyuhu nadiif ka noqdaan oo ay dagaan** – caadiyan dhawr maalmood kadib daadka. Iska eeg biyaha socda oo dhagayso codka biyaha xawliga ku socda. Biyaha dabiiciga ah ayaa lahaan kara khataro qarsoon oo ka hooseeya dusha muuqata, sida mawjado ku liqi kara.
- **Kadib roobka culus**, ka fogoow waraha biyaha ugu yaraan 48 saacadood si aad iskaga ilaaliso khatarta ku xanuunsashada biyaha wasaqaysan. Goobta dabaasha dadwaynaha, waad ku dabaalan kartaa haddii biyaha la tijaabiyay ayna badqabaan.
- **Kadib marka daad dhaco**, waxay qaadan kartaa dhawr maalmood kahor inta aan biyuhu noqon kuwo badqab u leh in lagu dabaasho laguna dalxiiso.

Waxa ay Tahay inaad Ogaato Kahor inta Aadan Dabaalan

- Waydii maamulaha beerta ama magaalada si aad u aragto haddii goobaha dabaasha ay furan yihiin iyo inay hubiyeen tayada biyaha.
- Raadi oo raac astaamo kasta oo lagu soo dhajiyay xeebaha iyo beeraha raaxada.
- Marna keligaa ha dabaalan. Biyuhu way ka awood badan yihiin inta aad moodeyso, shilalka ayaana si lama filaan ah ku dhici kara.
- [Ka fiiri cyanobacteria](#) biyaha, maadaama nafaqooyinka dheeraadka ah ee ka yimaada biyaha daadka ay abuuri karana ubxin. Waxay ka dhigi karaan biyaha kuwo cagaar madoow ah, iyo inay u ekaadaan maraqa digirta ama in riinji lagu daadshay oo kale.
- Ha liqin biyaha xeebta ama haku dabaalan adoo qaba dhaawac furan kaasoo caabuuq qaadi kara.
- Qubayso kadib dabaasha, oo farxalo kahor intaadan wax cunin.