



# Hagidda Makhaayadaha Bixiya Cuntada Cayriin ee Badan

Wakhtigan ay jirto xaaladda degdegga ah ee caafimaadka dadwaynaha ee COVID-19, xannibaadihii saarna dib u iibinta cuntada badan waa la qaaday oo ruqsado cusub oo kumeel gaar ah ayaa la sameeyey si:

- Loo siiyo adeeg bulshada
- Makhaayadaha cuntadu u awoodaan inay sii jiraan xagga maaliyadda iyo shaqaalaha.

Makhaayadaha cuntadu waxay siin karaan alaabada qaar macaamiisha iyagoo ka iibinaya ama ugu deeqaya. Alaabtaas waxa kamid ah:

- Alaabta guriga lagu isticmaalo sida:
  - » Softiga suuliga
  - » Softiga la isku qallajiyo
- Agabka nadaafadda
- Cuntooyinka sida:
  - » Alaabta aan xumaanin iyo weelka aan la furin ee caanaha iyo waxsoosaarka caanaha ah
  - » Jiiska bushqadayan ee aan la furin
  - » Hilibka cayriin
  - » Cuntada badda
  - » Miraha iyo khudaarta cagaaran
  - » Hilibka shimbiraha
  - » Ukunta

Makhaayadaha cuntadu waxay ka iibin karaan macaamiisha hilib iyo hilib shimbireed cayriin oo bushqadaysan, laakiin aan dib loo sii iibinayn. Alaabtani waa inay leedahay tilmaamo summado, qaadis iyo karin oo habboon. Hilibka iibintiisa waa in laga soo qaato gade USDA ay kormeerto dib ayaan loo bushqadayn karaa. Faakuum siilin ha ku samayn hilibka dib loo bushqadanayo ilaa aad leedahay Xakamaynta Muhiimka ah ee Naqdinta Halista



Makhaayadaha cuntadu waxay bixin karaan hilib iyo hilib shimbireed cayriin oo bushqadaysan oo USDA ay kormeertay oo tafaariiq looga gado macaamiisha.

Sheeg Qorshaha (HACCP) ee diyaarsan oo ay ansixisay waaxda caafimaadka deegaan ee deegaankaaga. Hoos ah waxa ah linkiga weedho loogu talagalay sumadda qaadista badbaadada leh oo Ingiriisi iyo Isbaanish ah:

<https://ao.usa.aov/xvbdP>.

Waxyaabo ay tahay in la xasuusnaado:

- Hubi in macaamiishu ay ka dalban karaan taleefanka, onlayn ama labadaba. Dalabyo ha kuu diyaarsanaadaan si aan la isku soo wada gaarin. Hubi inay 6 fuudh isku jirsadaan
- Cuntadu waa inay ka timaadaa meel la ansixiyey.
- Alaabada u baahan tallaagad waa inay yaalaan meel heerkulka la ilaaliyey ( $\leq 41^{\circ}$  F) ilaa ay diyaar noqoto si loo qaato ama loogu geeyo cidda leh.
- libinta alaabada badan (cuntada qallalan iyo ta la qaboojiyey) waa inay leeyihiin summadayn dhammaystiran oo sax ah iyadoo la raacayo [tilmaamaha Waaxda Beeraha ee Oregon](#).
- libinta iyo gaarsiinta cidda leh ee khamrada waa inay buuxiyaan shuruudaha labadaba:
  - » Amarka Sare ee 20-12 iyo
  - » Guddida Xakamaynta Khamriga ee Oregon.

Ka tixraac <https://www.oregon.aov/olcc/LIC/Paaes/index.aspx>.

## La soco wixii soo cusboonaado

[Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada \(CDC\)](#)

[Maamulka Caafimaadka Oregon \(OHA\)](#)

[211](#)

Si aad wax badan u ogaato, booqo [healthoregon.org/coronavirus](http://healthoregon.org/coronavirus) ama wac 211.

Su'aalahan Badanka la Iswaydiiyo waxa laga soo xigtay Waaxda Colorado ee Caafimaadka Dadwaynaha & shayada Deegaanka.

### Tilmaamaha Qaadista Badbaadada leh

Alaabtan waxa laga diyaariyey hilib iyo/ama hilib shimbireed la kormeeray lana ansixiyey. Cuntooyinka qaar waxa kujiri kara bakteeriya keeni karta jirro haddii alaabta si qaldan loo qaado ama loo kariyo si aan sax ahayn. Si aad u badbaado, raac tilmaamahan qaadista ee badbaadada ah



Ku ilaali qabow ama barafow

Ku diiri tallaagada ama mikroweyfa



Hilibka iyo hilib shimbireedka cayriin gooni uga saar. Dhaq oogooyinka la isticmaalo (sida meelaha wax lagu jarjaro), weelka, iyo gacmaha kadib taabashada hilibka ama hilib shimbireedka cayriin



Si fiican u karkari



Ku ilaal cuntada kulul kulayl. Tallaagadda gali hambada isla markiiba

